

【4月】イオンスポーツクラブ 栃木 レッスンプログラム

... 変更箇所
NEW ...新設レッスン
... 初心者向けのレッスン

ホームページ <http://www.aeonsportsclub.jp/>
 TEL: 0282-24-7889



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
レッスン	レッスン&エクササイズ	レッスン	レッスン&エクササイズ	レッスン	レッスン&エクササイズ	レッスン	レッスン&エクササイズ	レッスン	レッスン&エクササイズ	レッスン	レッスン&エクササイズ	レッスン	レッスン&エクササイズ
9:00		web予約						web予約					
9:40~10:10 かんたんリズム体操&ストレッチ 武市		9:30~10:20 ベルビックスストレッチ 吉田 NEW		9:40~10:20 オキシジェノ 吉田				9:30~10:20 ピラティス 重 NEW		10:00~10:35 初級ステップ 武市	10:00~10:30 アクアピクス30 三澤	9:20~11:30 キッズ ダンス	9:00~12:30 スイミング スクール
web予約				web予約		web予約				web予約			
10:30~11:10 エアロ40 ロー 武市	10:30~11:00 アクアピクス30 岡村	10:50~11:40 ヨガティス 重	10:30~11:00 アクアピクス30 相澤	10:40~11:25 ZUMBA 永島	10:30~11:00 アクアピクス30 大島	10:30~11:20 ピラティス 阿部	10:30~11:00 アクアピクス30 小澤	10:50~11:40 リンパドットクスヨガ 重	10:30~11:00 アクアピクス30 田中	10:55~11:45 エアロ50テクニック 武市			
11:30~12:00 ボルドブラ30 武市				11:45~12:30 ヨガ 永島	11:15~11:45 ダンベルウォーキング 大島	11:40~12:20 ステップ40 阿部			11:15~12:05 成人水泳クラス 田中				
12:20~13:10 ストレッチヨガ 黒川	12:00~13:00 エクササイズタイム ツール&フィン	12:00~12:30 ファイドウ30 大島	12:00~13:00 エクササイズタイム ツール&フィン		12:00~13:00 エクササイズタイム ツール&フィン		12:00~13:00 エクササイズタイム ツール&フィン	12:15~12:45 メガダンス30 前橋	有料				
13:00		ダンベルを使用します											12:30~13:30 エクササイズタイム ツール&フィン
	13:10~13:40 アクア&ウォーキング 田中	13:10~13:50 筋力アップ体操 荒井		13:10~14:00 ボディメンテナンス&ヨガ 黒川	13:10~13:40 アクアピクス30 小澤	13:10~14:00 エアロ50 テクニック 永島	13:10~13:40 アクアピクス30 相澤	13:10~13:50 エアロ40 吉田		13:10~14:00 のび〜る ストレッチヨガ 荒井		12:15~18:00 スイミング スクール ※コース制限 があります。	13:10~14:00 リフレッシュヨガ 村上
13:30~14:10 エアロ40 武市	13:50~14:20 初めてクロール 田中						13:50~14:20 フィンスイム 小澤 NEW						
	14:30~15:15 エクササイズタイム ツール&フィン	14:10~15:00 ヨガ SATOMI	14:30~15:15 エクササイズタイム ツール&フィン		14:30~15:15 エクササイズタイム ツール&フィン	14:20~15:10 ピラティス 篠原	14:30~15:15 エクササイズタイム ツール&フィン	14:10~14:55 ポールストレッチ 前橋	14:30~15:15 エクササイズタイム ツール&フィン				
	15:15~19:00 スイミング スクール		15:15~19:00 スイミング スクール	15:30~18:30 新体操 スクール	15:15~19:00 スイミング スクール	15:30~18:30 新体操 スクール	15:15~19:00 スイミング スクール	15:30~18:30 新体操 スクール	15:15~19:00 スイミング スクール	14:15~18:30 新体操 スクール			
18:00	※コース制限 があります。	16:30~18:40 キッズ ダンス				毎月最終週は、 ボルドブラを 実施いたします。	※コース制限 があります。		※コース制限 があります。				18:00~19:00 エクササイズタイム ツール&フィン
19:00~19:40 ZUMBA 吉田 NEW	19:15~20:00 エクササイズタイム ツール&フィン	19:15~20:00 ポールストレッチ 前橋	19:15~20:15 エクササイズタイム ツール&フィン	19:20~20:00 X55 大島 NEW	19:15~20:00 エクササイズタイム ツール&フィン	19:15~19:55 エアロ40 武市	19:15~20:15 エクササイズタイム ツール&フィン	19:15~19:55 オキシジェノ40 吉田	19:15~20:15 エクササイズタイム ツール&フィン	19:00~19:45 ZUMBA 土屋	19:15~20:15 エクササイズタイム ツール&フィン		
20:00	20:00~20:45 ファイドウ45 田中	20:15~20:45 アクアピクス30 根本	20:20~21:00 メガダンス40 前橋	20:20~21:05 エアロ45 川田	20:15~20:45 アクアピクス30 岡村	20:15~21:00 ファイドウ45 大島 NEW		20:15~21:00 ZUMBA 吉田					
22:00	4月休館日 4日・14日・24日												

ご参加いただいた方との間隔を確保するため、各レッスン定員制を設けております。スタジオレッスン...29名 アクアピクス30...42名

※レッスンweb予約について web予約 マークのレッスンは予約が必要となります。一週間前から予約が出来ます。当日はレッスン開始1時間前にフロントでご予約できます。(先着順)

web予約枠19名、当日10名となります。3 FITアプリよりご予約ください。