

【5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

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		9:40~10:20 オキシジェノ 📖 吉田				9:30~10:20 ピラティス 📖 重				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				10:00~10:35 初級ステップ 武市	📖 10:00~10:30 アクアビクス30 三澤		
10:30~11:10 エアロ40 ロー 📖 武市	📖 10:30~11:00 アクアビクス30 岡村	10:50~11:40 ヨガティス 📖 重	📖 10:30~11:00 アクアビクス30 相澤	10:40~11:25 ZUMBA 永島	📖 1030~11:00 アクアビクス30 大島	10:30~11:20 ピラティス 📖 阿部	📖 10:30~11:00 アクアビクス30 小澤	10:50~11:40 リンパデトックスヨガ 重	📖 10:30~11:00 アクアビクス30 田中	web予約	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					11:15~11:45 ダンベルウォーキング 📖 大島				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 ファイトウ30 大島	12:00~13:00 エクササイズタイム ツール&フィン	📖 11:45~12:30 ヨガ 永島	12:00~13:00 エクササイズタイム ツール&フィン	📖 11:40~12:20 ボルドブラ 阿部 NEW	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				
		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
13:00		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 アクアビクス30 前橋 NEW	13:10~14:00 エアロ50 テクニック 永島	📖 13:10~13:40 アクアビクス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
		13:50~14:20 初めてクロール 📖 田中					13:50~14:20 フィンスイム 📖 小澤						
	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			
	※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													
	19:00~19:45 ZUMBA 📖 土屋 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	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	19:15~19:55 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		18:00~19:00 エクササイズタイム ツール&フィン
20:00	20:00~20:45 ファイトウ45 📖 田中	20:15~20:45 アクアビクス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 アクアビクス30 📖 岡村	20:15~21:00 ファイトウ45 📖 大島	20:15~21:00 ZUMBA 吉田	20:15~20:45 アクアビクス30 📖 田中ゆ NEW				
						</							

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 アクアビクス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。

5月休館日
4日・14日・24日