

9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

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 9:40~10:30 ベルビクストレッチ 吉田		9:40~10:20 ウェーブストレッチリング 吉田		web予約 9:40~10:30 ピラティス 重		web予約 9:40~10:30 ピラティス 重		10:00~10:40 初級ステップ 武市	9:10~10:10 スイミング スクール	9:20~11:30 キッズ ダンス	9:00~12:30 スイミング スクール
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	11:15~11:45 ダンベルウォーキング 前橋	10:30~11:20 ピラティス 阿部	10:30~11:00 アクアビクス30 相澤	10:30~11:00 アクアビクス30 田中	10:50~11:40 リンパドレナージュ 重	11:00~11:45 エアロ45 武市	10:30~11:00 アクアビクス30 三澤		
11:30~12:00 ボルトブラ30 武市				11:45~12:30 ヨガ 永島		11:40~12:20 エアロ40 阿部		12:15~12:45 メガダンス30 前橋	有料				
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	ダンベルを使用します	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	12:00~13:00 エクササイズタイム ツール&フィン						12:30~13:30 エクササイズタイム ツール&フィン
13:30~14:10 エアロ40 武市	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	13:10~13:50 フラダンス 黒川	13:10~13:40 アクアビクス30 田中		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 岡村	13:10~13:50 エアロ40 吉田		13:10~14:00 のびゆる ストレッチヨガ 荒井	12:15~18:00 スイミング スクール	15:00~15:50 骨盤調整 土屋	
	13:50~14:20 初めてクロール 田中	14:10~15:00 ヨガ SATOMI	14:10~14:50 ストレッチヨガ 黒川	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 ボールストレッチ 前橋	14:30~15:15 エクササイズタイム ツール&フィン	14:15~18:30 新体操 スクール	※コース制限 があります。		
	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	15:30~18:30 新体操 スクール	15:30~18:30 新体操 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				
	15:15~19:00 スイミング スクール	16:30~18:40 キッズ ダンス	※コース制限 があります。	※コース制限 があります。	※コース制限 があります。	※コース制限 があります。	※コース制限 があります。	※コース制限 があります。	※コース制限 があります。			18:00~18:45 ファイトウ45 田中	18:00~19:00 エクササイズタイム ツール&フィン
19:00~19:45 ZUMBA 土屋	19:15~20:00 エクササイズタイム ツール&フィン	19:15~20:00 ボールストレッチ 前橋	19:15~20:15 エクササイズタイム ツール&フィン	19:20~20:05 ファイトウ45 田中	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 ウェーブストレッチリング 吉田	19:15~20:00 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		
	20:15~20:45 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 三澤			20:15~21:00 ZUMBA 吉田	20:15~20:45 アクアビクス30 田中ゆ			今月の休館日 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。