

10月

イオンスポーツクラブ栃木 レッスンプログラム

… 初心者向け
… 変更箇所

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 9:30~10:20 ベルビックスストレッチ 吉田		9:40~10:20 ウェーブストレッチリング 吉田		web予約 9:30~10:20 ピラティス 重		web予約 9:30~10:20 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	10:40~11:30 ヨガティス 重	10:30~11:00 アクアビクス30 藤原	web予約 10:40~11:25 ZUMBA 永島	10:30~11:00 アクアビクス30 前橋	web予約 10:30~11:20 ピラティス 阿部	10:30~11:00 アクアビクス30 相澤	10:40~11:30 リンパドックスヨガ 重	10:30~11:00 アクアビクス30 田中	web予約 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 前橋	11:40~12:20 エアロ40 阿部		12:15~12:45 メガダンス30 前橋	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	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							12:30~13:30 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	13:10~13:50 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。			
	13:50~14:20 初めてクロール 田中	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	14:10~14:50 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			15:00~15:50 骨盤調整 土屋	
	15:15~19:00 スイミング スクール	16:30~18:40 キッズ ダンス	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	15:30~18:30 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	14:15~18:30 新体操 スクール			
※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 ファイドウ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 ファイドウ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 スタッフ	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	

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42名

web予約 マークのレッスンはマイページより予約が必要となります。

マイページ予約：一週間前から前日21時まで（定員19名） フロント予約：レッスン開始1時間前から（定員10名）

からだ、こころ、つながる
3 FIT