

3FIT 11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

NEW … 新設レッスン

スタジオレッスン系統色分け

運動系 有酸素系 ダンス系 格闘技系

	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		
9:00	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		
			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			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 ※コース制限あり		
	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 前橋	10:40～11:30 ヨガティス 重		web予約 10:40～11:25 ZUMBA 永島	10:30～11:00 アクアピクス30 前橋	web予約 10:30～11:20 ピラティス 阿部	10:30～11:00 アクアピクス30 相澤	10:40～11:30 リンパドックスヨガ 重	10:30～11:00 アクアピクス30 田中	web予約 11:00～11:45 エアロ45 武市	10:30～11:00 アクアピクス30 三澤				
	11:30～12:00 ホールドプラ30 武市					11:15～11:45 ダンベルウォーキング 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	12:15～12:45 メガダンス30 前橋	有料	～レッスンコンセプト～ 毎日の動きを軽やかに、肩や 腰がラクになる体づくり	12:15～18:00 スイミング スクール ※コース制限あり		12:30～13:30 エクササイズタイム ツール&フィン		
13:00	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 アクアピクス30 田中	13:10～14:00 エアロ50 テクニック 永島	13:10～13:40 アクアピクス30 原	13:10～13:50 エアロ40 吉田	13:10～14:00 はじめてのやさしい ピラティス 荒井						
		13:50～14:20 初めてクロール 田中	14:10～15:00 すっきりヨガ 荒井	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 藤原	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 ※コース制限あり	16:30～18:40 キッズ ダンス	15:15～19:00 スイミング スクール ※コース制限あり	15:30～18:30 新体操 スクール	15:15～19:00 スイミング スクール ※コース制限あり	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 ※コース制限あり	14:15～18:30 新体操 スクール					
18:00													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 アクアピクス30 田中	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 三澤			20:15～21:00 ZUMBA 吉田	20:15～20:45 アクアピクス30 田中			今月の休館日 4日・14日・24日 TEL:0282-24-7889			

今月の休館日 4日・14日・24日
TEL:0282-24-7889

レッスンへご参加される際は、開始時間前までにスタジオorプールへお越しください。

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・アクアピクス42名)

web予約 マークのレッスンは予約が必要となります。

マイページ予約：一週間前の午後23時から前日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)



専用アプリから、
レッスン予約や
スケジュール確認
が可能です。