



1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

… シューズ不要
… NEW
… 新設レッスン

スタジオレッスン系統色分け
調整系 | 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 レッスン	プール レッスン&エクササイズ	スタジオ レッスン	プール レッスン&エクササイズ	スタジオ レッスン	プール レッスン&エクササイズ	スタジオ レッスン
9:00 9:40~10:10 かんたんリズム体操＆ストレッチ 武市 web予約	9:30~10:20 ペルビックストレッチ 吉田	9:40~10:20 ウェーブストレッチング 吉田			9:30~10:20 ピラティス 重	9:10~10:10 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 アクアピクス30 前橋	10:40~11:30 ヨガティス 重	10:40~11:25 ZUMBA 永島	10:30~11:00 アクアピクス30 前橋	10:00~10:40 初級ステップ 武市	9:20~11:30 キッズダンス
11:30~12:00 ボルドーブラ30 武市	12:00~13:00 エクササイズタイム ツール＆フィン	12:00~13:00 ヨガ 永島	11:45~12:30 エクササイズタイム ツール＆フィン	12:00~13:00 ステップ40 阿部	10:30~11:00 アクアピクス30 田中	9:00~12:30 スイミングスクール
12:20~13:10 ストレッチヨガ 黒川	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	11:00~11:45 エアロ45 武市	※コース制限あり
13:30~14:10 エアロ40 武市	13:50~14:20 初めてヨーロール 田中	14:10~15:00 すっきりヨガ 荒井	14:10~15:00 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	13:10~14:00 エアロ50 テクニック 永島	12:30~13:30 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	15:15~19:00 スイミングスクール	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	14:30~15:15 エクササイズタイム ツール＆フィン	13:10~14:00 はじめのやさしい ピラティス 荒井	
15:15~19:00 スイミングスクール	16:30~18:40 キッズダンス ※コース制限あり	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 ※コース制限あり	15:30~18:30 新体操スクール	12:15~18:00 スイミングスクール ※コース制限あり	
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	15:00~15:50 骨盤調整 土屋
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			19:20~20:05 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	18:00~18:45 ファイドウ45 田中
				19:15~19:55 エクササイズタイム ツール＆フィン	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
				20:20~21:05 エアロ45 川田	20:15~21:00 ZUMBA 吉田	19:15~20:15 エクササイズタイム ツール＆フィン
					20:15~21:00 ZUMBA 吉田	20:15~20:45 アクアピクス30 田中ゆ
						今月の休館日 1~4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。