



# 2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 オンライン系 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  web予約	9:40~10:20 ウェーブストレッチング 吉田  web予約	10:30~11:00 アクアピクス30 前橋  10:40~11:30 ヨガティス 重	10:30~11:00 アクアピクス30 前橋  10:40~11:25 ZUMBA 永島  11:15~11:45 ダンベルウォーキング 前橋  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  ダンベルを使用します	10:30~11:00 アクアピクス30 前橋  10:40~11:30 ヨガティス 重  11:40~12:20 ステップ40 阿部  12:00~13:00 エクササイズタイム ツール＆フィン  13:10~13:40 エアロ40 武市  13:30~14:10 エアロ40 武市  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  ※コース制限あり	9:30~10:20 ピラティス 重  10:40~11:30 リンパデトックスヨガ 重  11:15~12:05 成人水泳クラス 田中  12:15~12:45 メガダンス30 前橋  13:10~13:40 エアロ50 テクニック 永島  14:20~15:10 ピラティス 篠原  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	10:00~10:40 初級ステップ 武市  10:30~11:00 アクアピクス30 田中  11:00~11:45 エアロ45 武市  12:15~18:00 スイミング スクール  15:00~15:50 骨盤調整 土屋  ※コース制限あり	9:20~11:30 キッズ ダンス  10:30~11:00 アクアピクス30 三澤  12:30~13:30 エクササイズタイム ツール＆フィン  18:00~18:45 ファイドウ45 田中  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 根本  20:20~21:00 メガダンス40 前橋  20:45~21:00 エアロ45 川田  21:00~21:45 ZUMBA 吉田  21:45~22:30 骨盤矯正 吉田  22:30~23:15 ZUMBA 吉田  23:15~23:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  23:45~24:15 ZUMBA 吉田  24:15~24:45 骨盤矯正 吉田  24:45~25:15 ZUMBA 吉田  25:15~25:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  25:45~26:15 ZUMBA 吉田  26:15~26:45 骨盤矯正 吉田  26:45~27:15 ZUMBA 吉田  27:15~27:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  27:45~28:15 ZUMBA 吉田  28:15~28:45 骨盤矯正 吉田  28:45~29:15 ZUMBA 吉田  29:15~29:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  29:45~30:15 ZUMBA 吉田  30:15~30:45 骨盤矯正 吉田  30:45~31:15 ZUMBA 吉田  31:15~31:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  31:45~32:15 ZUMBA 吉田  32:15~32:45 骨盤矯正 吉田  32:45~33:15 ZUMBA 吉田  33:15~33:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  33:45~34:15 ZUMBA 吉田  34:15~34:45 骨盤矯正 吉田  34:45~35:15 ZUMBA 吉田  35:15~35:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  35:45~36:15 ZUMBA 吉田  36:15~36:45 骨盤矯正 吉田  36:45~37:15 ZUMBA 吉田  37:15~37:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  37:45~38:15 ZUMBA 吉田  38:15~38:45 骨盤矯正 吉田  38:45~39:15 ZUMBA 吉田  39:15~39:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  39:45~40:15 ZUMBA 吉田  40:15~40:45 骨盤矯正 吉田  40:45~41:15 ZUMBA 吉田  41:15~41:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  41:45~42:15 ZUMBA 吉田  42:15~42:45 骨盤矯正 吉田  42:45~43:15 ZUMBA 吉田  43:15~43:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  43:45~44:15 ZUMBA 吉田  44:15~44:45 骨盤矯正 吉田  44:45~45:15 ZUMBA 吉田  45:15~45:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  45:45~46:15 ZUMBA 吉田  46:15~46:45 骨盤矯正 吉田  46:45~47:15 ZUMBA 吉田  47:15~47:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  47:45~48:15 ZUMBA 吉田  48:15~48:45 骨盤矯正 吉田  48:45~49:15 ZUMBA 吉田  49:15~49:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  49:45~50:15 ZUMBA 吉田  50:15~50:45 骨盤矯正 吉田  50:45~51:15 ZUMBA 吉田  51:15~51:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  51:45~52:15 ZUMBA 吉田  52:15~52:45 骨盤矯正 吉田  52:45~53:15 ZUMBA 吉田  53:15~53:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  53:45~54:15 ZUMBA 吉田  54:15~54:45 骨盤矯正 吉田  54:45~55:15 ZUMBA 吉田  55:15~55:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  55:45~56:15 ZUMBA 吉田  56:15~56:45 骨盤矯正 吉田  56:45~57:15 ZUMBA 吉田  57:15~57:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  57:45~58:15 ZUMBA 吉田  58:15~58:45 骨盤矯正 吉田  58:45~59:15 ZUMBA 吉田  59:15~59:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  59:45~60:15 ZUMBA 吉田  60:15~60:45 骨盤矯正 吉田  60:45~61:15 ZUMBA 吉田  61:15~61:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  61:45~62:15 ZUMBA 吉田  62:15~62:45 骨盤矯正 吉田  62:45~63:15 ZUMBA 吉田  63:15~63:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  63:45~64:15 ZUMBA 吉田  64:15~64:45 骨盤矯正 吉田  64:45~65:15 ZUMBA 吉田  65:15~65:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  65:45~66:15 ZUMBA 吉田  66:15~66:45 骨盤矯正 吉田  66:45~67:15 ZUMBA 吉田  67:15~67:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  67:45~68:15 ZUMBA 吉田  68:15~68:45 骨盤矯正 吉田  68:45~69:15 ZUMBA 吉田  69:15~69:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  69:45~70:15 ZUMBA 吉田  70:15~70:45 骨盤矯正 吉田  70:45~71:15 ZUMBA 吉田  71:15~71:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  71:45~72:15 ZUMBA 吉田  72:15~72:45 骨盤矯正 吉田  72:45~73:15 ZUMBA 吉田  73:15~73:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  73:45~74:15 ZUMBA 吉田  74:15~74:45 骨盤矯正 吉田  74:45~75:15 ZUMBA 吉田  75:15~75:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  75:45~76:15 ZUMBA 吉田  76:15~76:45 骨盤矯正 吉田  76:45~77:15 ZUMBA 吉田  77:15~77:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  77:45~78:15 ZUMBA 吉田  78:15~78:45 骨盤矯正 吉田  78:45~79:15 ZUMBA 吉田  79:15~79:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  79:45~80:15 ZUMBA 吉田  80:15~80:45 骨盤矯正 吉田  80:45~81:15 ZUMBA 吉田  81:15~81:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  81:45~82:15 ZUMBA 吉田  82:15~82:45 骨盤矯正 吉田  82:45~83:15 ZUMBA 吉田  83:15~83:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  83:45~84:15 ZUMBA 吉田  84:15~84:45 骨盤矯正 吉田  84:45~85:15 ZUMBA 吉田  85:15~85:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  85:45~86:15 ZUMBA 吉田  86:15~86:45 骨盤矯正 吉田  86:45~87:15 ZUMBA 吉田  87:15~87:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  87:45~88:15 ZUMBA 吉田  88:15~88:45 骨盤矯正 吉田  88:45~89:15 ZUMBA 吉田  89:15~89:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  89:45~90:15 ZUMBA 吉田  90:15~90:45 骨盤矯正 吉田  90:45~91:15 ZUMBA 吉田  91:15~91:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  91:45~92:15 ZUMBA 吉田  92:15~92:45 骨盤矯正 吉田  92:45~93:15 ZUMBA 吉田  93:15~93:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  93:45~94:15 ZUMBA 吉田  94:15~94:45 骨盤矯正 吉田  94:45~95:15 ZUMBA 吉田  95:15~95:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  95:45~96:15 ZUMBA 吉田  96:15~96:45 骨盤矯正 吉田  96:45~97:15 ZUMBA 吉田  97:15~97:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  97:45~98:15 ZUMBA 吉田  98:15~98:45 骨盤矯正 吉田  98:45~99:15 ZUMBA 吉田  99:15~99:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  99:45~100:15 ZUMBA 吉田  100:15~100:45 骨盤矯正 吉田  100:45~101:15 ZUMBA 吉田  101:15~101:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  101:45~102:15 ZUMBA 吉田  102:15~102:45 骨盤矯正 吉田  102:45~103:15 ZUMBA 吉田  103:15~103:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  103:45~104:15 ZUMBA 吉田  104:15~104:45 骨盤矯正 吉田  104:45~105:15 ZUMBA 吉田  105:15~105:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  105:45~106:15 ZUMBA 吉田  106:15~106:45 骨盤矯正 吉田  106:45~107:15 ZUMBA 吉田  107:15~107:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  107:45~108:15 ZUMBA 吉田  108:15~108:45 骨盤矯正 吉田  108:45~109:15 ZUMBA 吉田  109:15~109:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  109:45~110:15 ZUMBA 吉田  110:15~110:45 骨盤矯正 吉田  110:45~111:15 ZUMBA 吉田  111:15~111:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  111:45~112:15 ZUMBA 吉田  112:15~112:45 骨盤矯正 吉田  112:45~113:15 ZUMBA 吉田  113:15~113:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  113:45~114:15 ZUMBA 吉田  114:15~114:45 骨盤矯正 吉田  114:45~115:15 ZUMBA 吉田  115:15~115:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  115:45~116:15 ZUMBA 吉田  116:15~116:45 骨盤矯正 吉田  116:45~117:15 ZUMBA 吉田  117:15~117:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  117:45~118:15 ZUMBA 吉田  118:15~118:45 骨盤矯正 吉田  118:45~119:15 ZUMBA 吉田  119:15~119:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  119:45~120:15 ZUMBA 吉田  120:15~120:45 骨盤矯正 吉田  120:45~121:15 ZUMBA 吉田  121:15~121:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  121:45~122:15 ZUMBA 吉田  122:15~122:45 骨盤矯正 吉田  122:45~123:15 ZUMBA 吉田  123:15~123:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  123:45~124:15 ZUMBA 吉田  124:15~124:45 骨盤矯正 吉田  124:45~125:15 ZUMBA 吉田  125:15~125:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  125:45~126:15 ZUMBA 吉田  126:15~126:45 骨盤矯正 吉田  126:45~127:15 ZUMBA 吉田  127:15~127:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  127:45~128:15 ZUMBA 吉田  128:15~128:45 骨盤矯正 吉田  128:45~129:15 ZUMBA 吉田  129:15~129:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  129:45~130:15 ZUMBA 吉田  130:15~130:45 骨盤矯正 吉田  130:45~131:15 ZUMBA 吉田  131:15~131:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  131:45~132:15 ZUMBA 吉田  132:15~132:45 骨盤矯正 吉田  132:45~133:15 ZUMBA 吉田  133:15~133:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  133:45~134:15 ZUMBA 吉田  134:15~134:45 骨盤矯正 吉田  134:45~135:15 ZUMBA 吉田  135:15~135:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  135:45~136:15 ZUMBA 吉田  136:15~136:45 骨盤矯正 吉田  136:45~137:15 ZUMBA 吉田  137:15~137:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  137:45~138:15 ZUMBA 吉田  138:15~138:45 骨盤矯正 吉田  138:45~139:15 ZUMBA 吉田  139:15~139:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  139:45~140:15 ZUMBA 吉田  140:15~140:45 骨盤矯正 吉田  140:45~141:15 ZUMBA 吉田  141:15~141:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  141:45~142:15 ZUMBA 吉田  142:15~142:45 骨盤矯正 吉田  142:45~143:15 ZUMBA 吉田  143:15~143:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  143:45~144:15 ZUMBA 吉田  144:15~144:45 骨盤矯正 吉田  144:45~145:15 ZUMBA 吉田  145:15~145:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  145:45~146:15 ZUMBA 吉田  146:15~146:45 骨盤矯正 吉田  146:45~147:15 ZUMBA 吉田  147:15~147:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  147:45~148:15 ZUMBA 吉田  148:15~148:45 骨盤矯正 吉田  148:45~149:15 ZUMBA 吉田  149:15~149:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  149:45~150:15 ZUMBA 吉田  150:15~150:45 骨盤矯正 吉田  150:45~151:15 ZUMBA 吉田  151:15~151:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  151:45~152:15 ZUMBA 吉田  152:15~152:45 骨盤矯正 吉田  152:45~153:15 ZUMBA 吉田  153:15~153:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  153:45~154:15 ZUMBA 吉田  154:15~154:45 骨盤矯正 吉田  154:45~155:15 ZUMBA 吉田  155:15~155:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  155:45~156:15 ZUMBA 吉田  156:15~156:45 骨盤矯正 吉田  156:45~157:15 ZUMBA 吉田  157:15~157:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  157:45~158:15 ZUMBA 吉田  158:15~158:45 骨盤矯正 吉田  158:45~159:15 ZUMBA 吉田  159:15~159:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  159:45~160:15 ZUMBA 吉田  160:15~160:45 骨盤矯正 吉田  160:45~161:15 ZUMBA 吉田  161:15~161:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  161:45~162:15 ZUMBA 吉田  162:15~162:45 骨盤矯正 吉田  162:45~163:15 ZUMBA 吉田  163:15~163:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  163:45~164:15 ZUMBA 吉田  164:15~164:45 骨盤矯正 吉田  164:45~165:15 ZUMBA 吉田  165:15~165:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  165:45~166:15 ZUMBA 吉田  166:15~166:45 骨盤矯正 吉田  166:45~167:15 ZUMBA 吉田  167:15~167:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  167:45~168:15 ZUMBA 吉田  168:15~168:45 骨盤矯正 吉田  168:45~169:15 ZUMBA 吉田  169:15~169:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  169:45~170:15 ZUMBA 吉田  170:15~170:45 骨盤矯正 吉田  170:45~171:15 ZUMBA 吉田  171:15~171:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  171:45~172:15 ZUMBA 吉田  172:15~172:45 骨盤矯正 吉田  172:45~173:15 ZUMBA 吉田  173:15~173:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  173:45~174:15 ZUMBA 吉田  174:15~174:45 骨盤矯正 吉田  174:45~175:15 ZUMBA 吉田  175:15~175:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  175:45~176:15 ZUMBA 吉田  176:15~176:45 骨盤矯正 吉田  176:45~177:15 ZUMBA 吉田  177:15~177:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  177:45~178:15 ZUMBA 吉田  178:15~178:45 骨盤矯正 吉田  178:45~179:15 ZUMBA 吉田  179:15~179:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  179:45~180:15 ZUMBA 吉田  180:15~180:45 骨盤矯正 吉田  180:45~181:15 ZUMBA 吉田  181:15~181:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  181:45~182:15 ZUMBA 吉田  182:15~182:45 骨盤矯正 吉田  182:45~183:15 ZUMBA 吉田  183:15~183:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  183:45~184:15 ZUMBA 吉田  184:15~184:45 骨盤矯正 吉田  184:45~185:15 ZUMBA 吉田  185:15~185:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  185:45~186:15 ZUMBA 吉田  186:15~186:45 骨盤矯正 吉田  186:45~187:15 ZUMBA 吉田  187:15~187:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  187:45~188:15 ZUMBA 吉田  188:15~188:45 骨盤矯正 吉田  188:45~189:15 ZUMBA 吉田  189:15~189:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  189:45~190:15 ZUMBA 吉田  190:15~190:45 骨盤矯正 吉田  190:45~191:15 ZUMBA 吉田  191:15~191:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  191:45~192:15 ZUMBA 吉田  192:15~192:45 骨盤矯正 吉田  192:45~193:15 ZUMBA 吉田  193:15~193:45 エクササイズタイム ツール＆フィン  193:45~194:15 ZUMBA 吉田  