4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	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	プール レッスン&エクササイズ
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 ベルビックストレッチ 吉田		9:40～10:20 ウェーブストレッチリング 吉田				9:30～10:20 ピラティス 重			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 アクアビクス30 前橋	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 リンパデトックスヨガ 重	10:30～11:00 アクアビクス30 田中	10:00～10:40 初級ステップ 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	12:00～13:00 エクササイズタイム ツール＆フィン			11:45～12:30 ヨガ 永島		11:40～12:20 ステップ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 有料	web予約 11:00～11:45 エアロ45 武市		11:40～13:50 キッズ空手	
13:00	12:20～13:10 ストレッチヨガ 黒川		ダンベルを使用します			11:15～11:45 ダンベルウォーキング 前橋						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
	13:30～14:10 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 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		14:10～14:50 ストレッチヨガ 黒川		14:20～15:10 ピラティス 篠原		14:10～14:55 ボールストレッチ 前橋				15:00～15:50 骨盤調整 土屋	
		14:30～15:15 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		14:30～15:15 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		14:30～15:15 エクササイズタイム ツール＆フィン				
18:00		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			17:30～18:30 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		18:00～18:45 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 骨盤矯正 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 柴田	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 原			20:15～21:00 ZUMBA 吉田					
22:00														
23:00														

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・アクアビクス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）

Available on the App Store　GET IT ON Google Play　アプリダウン

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。