5 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

スタジオレッスン
- 9:40～10:10 かんたんリズム体操＆ストレッチ 武市
- web予約 10:30～11:10 エアロ40 ロー 武市
- 11:30～12:00 ポルドブラ30 武市
- 12:20～13:10 ストレッチヨガ 黒川
- 13:30～14:10 エアロ40 武市
- 19:00～19:45 ZUMBA 土屋

プール レッスン＆エクササイズ
- 10:30～11:00 アクアビクス30 前橋
- 12:00～13:00 エクササイズタイム ツール＆フィン
- 13:10～13:40 アクア＆ウォーキング 田中
- 13:50～14:20 初めてクロール 田中
- 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
- 19:15～20:00 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

火曜日

スタジオレッスン
- web予約 9:30～10:20 ベルビックストレッチ 吉田
- 10:40～11:30 ヨガティス 重
- ダンベルを使用します 13:10～13:50 筋力アップ体操 荒井
- 14:10～15:00 すっきりヨガ 荒井
- 16:30～18:40 キッズダンス
- 19:15～20:00 ポールストレッチ 前橋
- 20:20～21:00 メガダンス40 前橋

プール レッスン＆エクササイズ
- 10:30～11:00 アクアビクス30 藤原
- 12:00～13:00 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 ※コース制限あり
- 19:15～20:15 エクササイズタイム ツール＆フィン

水曜日

スタジオレッスン
- 9:40～10:20 ウェーブストレッチリング 吉田
- web予約 10:40～11:25 ZUMBA 永島
- 11:45～12:30 ヨガ 永島
- 13:10～13:50 フラダンス 黒川
- 14:10～14:50 ストレッチヨガ 黒川
- 15:30～18:30 新体操スクール
- 19:20～20:05 ファイドウ45 髙野
- 20:20～21:05 エアロ45 川田

プール レッスン＆エクササイズ
- 10:30～11:00 アクアビクス30 髙野
- 11:15～11:45 水中ウォーキング 髙野
- 12:00～13:00 エクササイズタイム ツール＆フィン
- 13:10～13:40 アクアビクス30 前橋
- 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
- 19:15～20:00 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 原

木曜日

スタジオレッスン
- web予約 10:30～11:20 ピラティス 阿部
- 11:40～12:20 ポルドブラ 阿部
- 13:10～14:00 エアロ50 テクニック 永島
- 14:20～15:10 ピラティス 篠原
- 19:15～19:55 エアロ40 武市

プール レッスン＆エクササイズ
- 10:30～11:00 アクアビクス30 相澤
- 12:00～13:00 エクササイズタイム ツール＆フィン
- 13:10～13:40 アクアビクス30 原
- 14:30～15:15 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

金曜日

スタジオレッスン
- 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
- 12:15～12:45 メガダンス30 前橋
- 13:10～13:50 エアロ40 吉田
- 14:10～14:55 ポールストレッチ 前橋
- 17:30～18:30 新体操スクール
- 19:15～19:55 骨盤矯正 吉田
- 20:15～21:00 ZUMBA 吉田

プール レッスン＆エクササイズ
- 10:30～11:00 アクアビクス30 田中
- 11:15～12:05 成人水泳クラス 田中（有料）
- 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
- 19:15～20:00 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 田中(ゆ)

土曜日

スタジオレッスン
- 10:00～10:40 初級ステップ 武市
- web予約 11:00～11:45 エアロ45 武市
- 13:10～14:00 はじめてのやさしいピラティス 荒井
- 14:15～18:30 新体操スクール
- 19:00～19:45 ZUMBA 土屋

プール レッスン＆エクササイズ
- 9:10～10:10 スイミングスクール
- 10:30～11:00 アクアビクス30 三澤
- 12:15～18:00 スイミングスクール ※コース制限あり
- 19:15～20:15 エクササイズタイム ツール＆フィン

日曜日

スタジオレッスン
- 9:20～11:30 キッズダンス
- 11:40～13:50 キッズ空手
- 15:00～15:50 骨盤調整 土屋
- 時間変更 18:15～19:00 ファイドウ45 田中

プール レッスン＆エクササイズ
- 9:00～12:30 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
- 18:00～19:00 エクササイズタイム ツール＆フィン

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 / アプリダウンロード

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。