



8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	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 9:40~10:10 かんたんリズム体操&ストレッチ 武市			9:40~10:20 ウェーブストレッチリング 吉田			9:30~10:20 ストレッチ 前橋			9:10~10:10 スイミング スクール ※コース制限あり	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	10:30~11:00 背骨コンディショニング 相澤	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 高野	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 エアロ50 永島	10:30~11:00 アクアビクス30 田中	web予約 11:00~11:45 エアロ45 武市	10:30~11:00 アクアビクス30 三澤		
	11:30~12:00 ホールドブラ30 武市			11:15~12:00 ベビースイミング スタッフ	11:45~12:30 ヨガ 永島	11:15~11:45 水中ウォーキング 高野		11:40~12:20 エアロ40 阿部		11:15~12:05 成人水泳クラス 田中			11:40~13:50 キッズ 空手	
	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	18日バランスボール 11日25日ダンベル・ステップ	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	11:15~12:00 ベビースイミング スタッフ	18日15日29日ストレッチボール 8日22日ヨガブロック		12:45~13:30 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 鈴木	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 前橋	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		12:15~18:00 スイミング スクール ※コース制限あり	
		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	14:20~15:10 ピラティス 篠原	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	
		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	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		15:15~19:00 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		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										18:15~19:00 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 ポールストレッチ 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 高野	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	20:15~20:45 アクアビクス30 田中ゆ			今月の休館日 4日・24日 お盆休館13日~16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）



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。