



9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

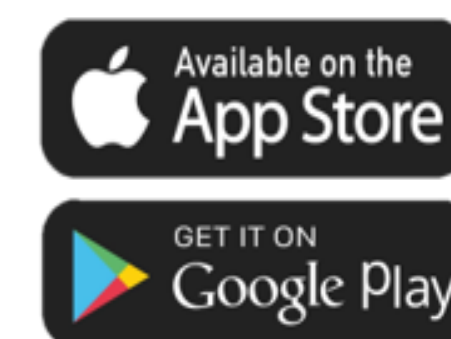
スタジオレッスン系統色分け
調整系 有酸素系 ダンス系 格闘技系

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	
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	
9:00						休館日								
			web予約 9:40~10:10 かんたんリズム体操&ストレッチ 武市								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 10:30~11:15 エアロ45 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 原	web予約 10:40~11:25 ZUMBA 永島		10:30~11:00 アクアビクス30 高野		10:30~11:00 アクアビクス30 藤原	web予約 11:00~11:45 エアロ45 武市				
	11:30~12:00 ホルドブラ30 武市		フェイスタオル持参ください	11:15~12:05 成人水泳クラス 田中	11:15~11:45 水中ウォーキング 高野			11:15~12:00 ベビースイミング スタッフ						
	12:00~13:00 エクササイズタイム ツール&フィン	12:00~13:00	1日15日22日 バランスボール 8日22日 ダンベル・ステップ	有料 11:15~12:00 ベビースイミング スタッフ	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	5日19日 ストレッチボール 12日26日 ヨガブロック		11:40~13:50 キッズ 空手	12:45~13:30 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	13:10~13:50 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			13:10~13:40 アクアビクス30 原	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				
	13:30~14:10 エアロ40 鈴木	13:50~14:20 初めてクロール 田中												
	14:30~15:10 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	14:10~15:00 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	14:30~15:15 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			
		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	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						
			16:30~18:40 キッズ ダンス		15:30~18:30 新体操 スクール		17:30~18:30 新体操 スクール		14:15~18:30 新体操 スクール					
18:00														
	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 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 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	18:40~19:20 エアロ40 ロー 武市		19:15~20:15 エクササイズタイム ツール&フィン	18:15~19:00 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	
		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	19:40~20:25 ZUMBA 土屋					
毎週木曜日 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。