

3 FIT 10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 シューズ不要 変更箇所 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
		web予約 9:40~10:10 かんたんリズム体操&ストレッチ 武市		web予約 9:40~10:20 ベルビックスストレッチ 吉田				web予約 9:30~10:20 ピラティス 篠原			9:10~10:10 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 藤原			web予約 10:40~11:30 エアロ50テクニック 永島	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	10:30~11:00 アクアビクス30 三澤	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
11:30~12:00 ホールドブラ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 高野	11:45~12:30 ヨガ 永島	11:15~11:45 水中ウォーキング 藤原				11:15~12:00 ベビースイミング スタッフ				
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	6日27日 バランスボール 13日20日 ダンベル・ステップ	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			12:15~12:45 メガダンス30 前橋	12:00~13:00 エクササイズタイム ツール&フィン	3日17日31日 ストレッチボール 10日24日 ヨガブロック		11:40~13:50 キッズ 空手	
13:30~14:10 エアロ40 鈴木	13:10~13:40 アクアビクス30 藤原	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			13:10~13:50 エアロ40 吉田	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			12:45~13:30 エクササイズタイム ツール&フィン
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	14:10~14:50 ストレッチヨガ 黒川	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				
	15:15~19:00 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	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	14:15~18:30 新体操 スクール	12:15~18:00 スイミング スクール ※コース制限あり	15:00~15:50 骨盤調整 土屋	
		16:30~18:40 キッズ ダンス		代行情報掲示				17:30~18:30 新体操 スクール					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 週代わりレッスン 未定	19:15~20:00 エクササイズタイム ツール&フィン			代行情報掲示		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		
	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			19:15~20:05 週代わりレッスン 未定	19:15~20:00 エクササイズタイム ツール&フィン	19:40~20:25 ZUMBA 土屋			
									20:15~20:45 アクアビクス30 田中ゆ				
										毎週木曜日 TEL:0282-24-7889			

休館日

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

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。