■レッスンスケジュール■

◆　2021年4月～　◆

野間スポーツクラブ前橋

前橋市上大屋町13-1 TEL 027(283)7510

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	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
10:30	ルーシーダットン		ピラティス＆ヨガ		はじめてエアロ		ストレッチ		金曜日は午後から営業いたします。		ヨガ	
11:00	ムエダイエット	エンジョイスイミング		４泳法レッスン		はじめてスイミング／ウォーク＆ジョギング	フラダンス	がんばれスイミング				４泳法レッスン
11:30												
12:00												
13:30												
14:00		アクアビクス										
14:30		４泳法レッスン	太極拳	４泳法レッスン		４泳法レッスン			コアトレ＆ストレッチ	がんばれスイミング		
15:00			コアトレ＆ストレッチ									
16:00								がんばれスイミング				
19:00												
19:15												
19:30	おなかシメシメ				ダンベル体操						ルーシーダットン（やさしいヨガ系）	
20:00											中級エアロ	
20:10		マスターズ	ズンバ	４泳法レッスン	ビギナーエアロ	４泳法レッスン	バランスボール	はじめてスイミング		４泳法レッスン		ウォーク＆ジョギング
20:30												
20:45												
21:00												
22:00												

あなたの時間に合わせて自由にレッスン。
トレーニングジム･プールは営業時間内いつでもご利用いただけます。