



# 2018 東武スポーツクラブ 12月 プレオンふじみ野

# 【 レッスンスケジュール 】

	月曜日				火曜日	水曜日				木曜日				金曜日				
	A studio	B studio	多目的	pool		A studio	B studio	多目的	pool	A studio	B studio	多目的	pool	A studio	B studio	多目的	pool	
10:30	ラテンエアロ 45 10:15~11:00 ゆかり	ベーシックヨガ 45 10:15~11:00 浦田 智子		幼稚園指導 10:30~11:15 ※2コース使用 17日		エアロ中級 60 10:20~11:20 余語 沙綾	アロマトレッチ 45 10:15~11:00 堤 薫		ベビー 10:30~11:15 【最大4コース使用】	エアロ初級30 10:25~10:55 熊谷 真美子	リフレッシュトレッチ30 10:15~10:45 西山 奏子		リラクゼーションヨガ 60 10:30~11:30 沖田 京子	せなかスッキリ20 10:40~11:00		幼稚園指導 10:10~11:20 ※2コース使用 7.14日	10:30	
11:00																		11:00
11:30	ルーシーダットン 60 11:20~12:20 ゆかり	フラダンス 60 11:15~12:15 MOANA		55歳以上ウォーキング30 11:30~12:00 相原 貴子		ステップ初級 45 11:35~12:20 藤木 淑江	サルササイズ 60 11:10~12:10 堤 薫		乳幼児 11:30~ 12:10 【2コース使用】	エアロ初級 60 11:10~12:10 熊谷 真美子	バレエ 60 11:00~12:00 青木 愛		幼稚園指導 11:00~12:00 ※2コース使用 6.13日	ストリートダンス入門30 11:45~12:15 A I	フラダンス 60 11:15~12:15 澤野 美紀		アカアフレッシュ30 11:45~12:15 相原 貴子 【整理券45名】	11:30
12:00																		12:00
12:30	リトモス 60 12:30~13:30 MAORI	太極拳 60 12:30~13:30 鈴木 順子		3.17日以外11:00~12:00 45 12:15~13:00 相原 貴子 10日マスターズ60 12:15~13:15 正木 崇史		ステップ中級 45 12:35~13:20 藤木 淑江	ボディバランス 60 12:25~13:25 中田 雄一		はじめて平泳ぎ30 12:20~12:50 相原 貴子	オリジナルアキア 45 13:00~13:45 柳田 志津 【整理券45名】	パワーヨガ 60 12:15~13:15 浦田 智子		オリジナルアキア 45 12:30~13:15 柳田 志津 【整理券45名】	ボディバランス 60 12:30~13:30 ※1・2週目はテック15 川村 誠	ストリートダンス 中級60 12:30~13:30 A I		健康水中運動教室 12:30~13:30 スクール制 ☆会員募集中☆	12:30
13:00																		13:00
13:30	リラクゼーションヨガ 60 13:45~14:45 mina	エアロ初級 45 13:50~14:35 飯島 美穂		成人スクール 13:30~14:30 【4コース使用】		リラクゼーションヨガ 60 13:35~14:35 由莉	ZUMBA 60 13:40~14:40 小林 砂智子		はじめて水泳30 11:20~11:50 岩村 久未子	ボディコンバット 45 13:35~14:20 中田 雄一	リラクゼーションヨガ 60 13:30~14:30 引田 千鶴		成人スクール 13:30~14:30 【4コース使用】	ボディコンバット 60 13:45~14:45 ※1・2週目はテック15 松本 有貴	ステップ中級 60 13:45~14:45 藤木 淑江		はじめてバタフライ30 13:45~14:15 西山 奏子	13:30
14:00																		14:00
14:30	LesMILLS ボディコンバット 45 15:00~15:45 大垣 陽平	かんたんブチトレ 45 14:55~15:40 西山 奏子		バタフライ30 14:45~15:15 正木 崇史 【有料】飛び込み放題 15:20~15:40		LesMILLS ポディジャム 60 15:10~16:10 阿部 暁都	~Ka Qi La~ (カキラ) 60 14:55~15:55 志村 裕一		スイムトレーニング30 14:45~15:15 花俣 国臣	リトモス 60 14:35~15:35 ちず	かんたんブチトレ 45 14:45~15:30 中田 雄一		【有料】 東武マスターズ練習会 14:45~15:15 開催日 12/6.13.20	リラクゼーションヨガ 60 15:00~16:00 藤島 直美	エアロ初級 45 15:00~15:45 余語 沙綾		はじめてクロール30 14:30~15:00 正木 崇史	14:30
15:00																		15:00
15:30																		15:30
16:00																		16:00
16:30		キッズバレエ (リトル) 16:00~17:00		キッズスイミング (幼児) 16:00~17:00				卓球教室 (小1.2) 16:00~ 17:00	キッズスイミング (幼児) 16:00~17:00	体育 (キッズ) 16:00~17:00	チアダンス (リトル) 16:00~17:00		キッズスイミング (幼児) 16:00~17:00				キッズスイミング (幼児) 16:00~17:00	16:30
17:00	ダンス (キッズ) 16:30~17:30																	17:00
17:30		キッズバレエ (キッズ) 17:00~18:00		キッズスイミング (小学生) 17:00~18:00				卓球教室 (小3.4) 17:00~ 18:00	キッズスイミング (小学生) 17:00~18:00	体育 (ジュニア①) 17:00~18:00	チアダンス (キッズ) 17:00~18:00	空手 (キッズ) 17:00~ 18:00	キッズスイミング (小学生) 17:00~18:00	空手 (キッズ) 17:00~18:00			キッズスイミング (小学生) 17:00~18:00	17:30
18:00	ダンス (ジュニア) 17:40~18:40																	18:00
18:30		キッズバレエ (ジュニア) 18:00~19:00		キッズスイミング (小中) 18:00~19:00				卓球教室 (小5.6) 18:00~ 19:00	キッズスイミング (小中) 18:00~19:00	体育 (ジュニア②) 18:00~19:00	チアダンス (ジュニア) 18:00~19:00	空手 (ジュニア) 18:00~ 19:00	キッズスイミング (小中) 18:00~19:00	空手 (ジュニア) 18:00~19:00			キッズスイミング (小中) 18:00~19:00	18:30
19:00																		19:00
19:30	ZUMBA 60 19:15~20:15 MINA	ボディバランス 60 19:15~20:15 中田 雄一		はじめて平泳ぎ30 19:15~19:45 大垣 陽平 選手育成 19:00~ 20:30		LesMILLS ポディパンプ 45 19:30~20:15 川村 誠	リラクゼーションヨガ 60 19:15~20:15 阪本 絵利奈		はじめて水泳30 19:15~19:45 正木 崇史 選手育成 19:00~ 20:30	リラクゼーションヨガ 60 19:20~20:20 金子 弥生	ZUMBA 60 19:15~20:15 小林 砂智子	空手 (上級) 19:15~ 20:15	はじめて水泳30 19:15~19:45 大垣 陽平 選手育成 19:00~ 20:30	ボディコンバット 45 19:20~20:05 中田 雄一	リラクゼーションヨガ 60 19:15~20:15 北 ちかこ	空手 (上級) 19:15~ 20:15	選手育成 19:00~ 20:30	19:30
20:00																		20:00
20:30	LesMILLS ボディコンバット 60 20:30~21:30 辻 拓起	リラクゼーションヨガ 60 20:30~21:30 北 ちかこ		オリジナルアキア 45 20:00~20:45 木村 佐都美		LesMILLS ポディアタック 60 20:30~21:30 山田 樹耶	ストリートダンス 中級60 21:10~22:10 JUNKO		【有料】 東武マスターズ練習会 20:40~21:10 開催日 12/5.12.19	ポディアタック 45 20:30~21:15 川村 誠	ステップ初級 45 20:25~21:10 阿部 暁都		ボディコンバット 60 20:20~21:20 田辺 隆之介	ストリートダンス 初級45 20:30~21:15 万里		マーシャルアキア30 20:15~20:45 川村 誠	20:30	
21:00																		21:00
21:30	LesMILLS ボディパンプ 45 21:45~22:30 松本 有貴	LesMILLS ポディアタック 45 21:45~22:30 添田 璃輝																21:30
22:00																		22:00
22:30																		22:30
23:00																		23:00

毎週火曜日は休館日となります。

平日 スポーツエリアご利用時間は 22:45まで

	土曜日				日曜日				
	A studio	B studio	多目的	pool	A studio	B studio	多目的	pool	
10:30	リラクゼーションヨガ 60 10:20~11:20 金子 弥生	エアロ中級 45 10:30~11:15 川崎 美輪子		ベビー 10:30~11:15 【最大4コース使用】	LES MILLS ボディバランス 60 10:20~11:20 中田 雄一			らくらくウォーキング30 10:20~10:50 添田 璃輝	10:30
11:00						担当：三浦 紗都美		オリジナルアクア 45 11:00~11:45 木村 佐都美 整理券45名	11:00
11:30	ステップ中級 45 11:35~12:20 阿部 暁都	~KaQiLa~ (カキラ) 60 11:30~12:30 間宮 友美		オリジナルアクア 45 11:30~12:15 坪子 佳代 整理券45名	リラクゼーションヨガ 60 11:30~12:30 藤島 直美	せなかスッキリ20 11:30~11:50			11:30
12:00						兼トレ30 12:00~12:30 三浦 紗都美			12:00
12:30	エアロ& コンディショニング 60 12:35~13:35 阿部 暁都	バレエ 60 12:45~13:45 m i k i		泳法クリニック30 12:30~13:00 花俣 国臣	LES MILLS ボディパンプ 60 12:45~13:45 川村 誠	2日 膝らく 9日 腰らく 16日 肩らく 23日 膝らく		はじめて水泳30 12:30~13:00 大垣 陽平	12:30
13:00				【有料】飛び込み放題 13:10~13:30		合気道 12:30~ 14:00		はじめてクロール30 13:15~13:45 大垣 陽平	13:00
13:30	LES MILLS			開催日：12/1.8.15 ※東武マスターズ申込みの方のみ	LES MILLS				13:30
14:00	ボディジャム 60 13:50~14:50 阿部 暁都	パワーヨガ 60 14:00~15:00 藤島 直美		キッズスイミング (幼児) 14:00~15:00	ボディアタック 60 14:00~15:00 川村 誠	せなかスッキリ20 14:00~14:20	担当：中田 雄一		14:00
14:30						からだ調整ストレッチ30 14:30~15:00 中田 雄一			14:30
15:00	ZUMBA 60 15:05~16:05 MINA	フラダンス 60 15:15~16:15 青木 みゆき		キッズスイミング (小学生) 15:00~16:00	パワーヨガ 60 15:15~16:15 北 ちかこ			スイムトレーニング 45 15:00~15:45 大垣 陽平	15:00
15:30									15:30
16:00	LES MILLS			空手 (中級) 16:00~ 17:00	LES MILLS			【有料】 東武マスターズ練習会 16:00~16:30	16:00
16:30	ボディコンバット 60 16:20~17:20 辻 拓起	リトモス 60 16:25~17:25 笹井 ひろみ		キッズスイミング (小中) 16:00~17:00	ボディコンバット 60 16:30~17:30 中田 雄一			開催日 12/2.9.16	16:30
17:00									17:00
17:30	LES MILLS			アクアフレッシュ30 17:15~17:45 松本 有貴					17:30
18:00	ボディアタック 60 17:35~18:35 山田 樹耶	ストリートダンス初級 45 17:45~18:30 AYUMI							18:00
18:30	LES MILLS			マスターズ 60 18:00~19:00 正木 崇史					18:30
19:00	ボディパンプ 60 18:50~19:50 田辺 隆之介	ストリートダンス 中級60 18:45~19:45 AYUMI							19:00
19:30									19:30
20:00	<b>日曜日</b> スポーツエリアご利用時間は 19:15まで								20:00
20:30	<b>土曜日</b> スポーツエリアご利用時間は 21:15まで								20:30
21:00	<b>LES MILLS</b> レスミルズプログラム								21:00
21:30	■ キッズ・他スクール								21:30
22:00	■ 変更箇所								22:00
22:30	■ 変更箇所								22:30
23:00	■ 変更箇所								23:00

## 年末年始営業のお知らせ

**2018年**  
12月29日(土) 短縮営業 / 10:00~18:00

【 休館日 】  
2018年12月30日(日) ~ 2019年1月2日(水)

**2019年**  
1月 3日(木) 短縮営業 / 10:00~18:00  
1月 4日(金) ~通常営業

### 【スタジオからのお知らせ】

- ・クラス開始5分以降のご入場は安全上、禁止とさせていただきます。
- ・クラスの途中退場はご遠慮下さい。(途中ご気分がすぐれない場合、怪我等をされた場合は退出し、スタッフにお声掛けください)
- ・スタジオ内は譲り合ってください。
- ・スタジオ整理券は開始30分前からマシンジムカウンターにて配布いたします。(クラスを途中退出しての整理券受け取りはご遠慮下さい)
- ・次のレッスンの為にスタジオ前にお並びの際、お荷物を置いての場所取りはご遠慮願います。  
※レッスン開始30分前から並びいただけます。

### 【フットサルサークルのお知らせ】

キレイな芝生で思い切り体を動かしませんか?  
フットサルサークルを開催中!

**毎週日曜日 10:30~11:30**

料金は無料! 申し込み不要! 初心者大歓迎!  
開始時間までに着替えてフットサルコートに集合!  
ブレオンでフットサルを通じて仲間づくりをしましょう♪

### 【プールからのお知らせ】

- ・プール整理券配布は、レッスン開始30分前からコーチ室前にて配布いたします。参加ご希望の方は、コーチ室前までお越しください。
- ・入水しながらの水分補給はご遠慮ください。(レッスン中を除く) 荷物置き場にてお願いいたします。
- ・プールエリア(採暖室も含む)にての食事等はご遠慮ください。
- ・プールご利用前は、必ずお化粧品や整髪料を落としてから、ご利用ください。

### 【会費引落しのお知らせ】

**12月3日(月)**

毎月3日が引落日となっております。  
土・日・祝日の場合は翌営業日となります。