



2019 東武スポーツクラブ 2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 4.18.25日		エアロ中級 60 10:20~11:20 余語 沙綾	アロマストレッチ 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	リフレッシュストレッチ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	せなかつスクリ20 10:40~11:00	幼稚園指導 10:10~11:20 ※2コース使用 22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歳未満キッズ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 7.14.21.28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		4.18日以外11:00~12:00 45 12:15~13:00 相原 貴子 25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	LES MILLS ボディパンプ 45 12:35~13:20 松本 有貴	パワーヨガ 60 12:15~13:15 浦田 智子		オリジナルアクア 45 12:30~13:15 柳田 志津 【整理券45名】	オリジナルアクア 45 12:30~13:15 柳田 志津 【整理券45名】	ボディパンプ 60 12:35~13:35 ※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	LES MILLS ボディコンバット 45 13:35~14:20 大垣 陽平	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 45 13:55~14:40 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	LES MILLS ボディコンバット 45 15:00~15:45 中田 雄一	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		LES MILLS ボディジャム 60 15:10~16:10 阿部 暁都	~Ka Qi La~ (カキラ) 60 14:55~15:55 志村 裕一		柳田 志津 【整理券45名】	フィンスイム30 14:00~14:30 正木 崇史 【整理券制】	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		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 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							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	18:00		
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													18:30		
19:00																	19:00		
19:30	ZUMBA 60 19:15~20:15 MINA	パワーヨガ 60 19:15~20:15 北 ちかこ		ダンス (中高生) 19:00~20:00		LES MILLS リラクゼーションヨガ 60 19:15~20:15 阪本 絵利奈	LES MILLS リラクゼーションヨガ 60 19:15~20:15 金子 弥生		はじめて水泳30 19:15~19:45 正木 崇史	LES MILLS ボディパンプ 45 19:30~20:15 川村 誠	LES MILLS ボディコンバット 45 19:55~20:25 正木 崇史	LES MILLS リラクゼーションヨガ 60 19:20~20:20 小林 砂智子	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	LES MILLS ボディコンバット 45 19:20~20:05 中田 雄一	空手 (上級) 19:15~20:15	選手育成 19:00~20:30	19:30
20:00																	20:00		
20:30	LES MILLS ボディコンバット 60 20:30~21:30 大垣 陽平	リラクゼーションヨガ 60 20:30~21:30 北 ちかこ		はじめて平泳ぎ30 19:15~19:45 大垣 陽平		オリジナルアクア 45 20:00~20:45 木村 佐都美	LES MILLS ボディパンプ 45 20:30~21:00 中田 雄一		クロール30 19:55~20:25 正木 崇史	選手育成 19:00~20:30	LES MILLS ボディコンバット 45 20:30~21:15 添田 璃輝	LES MILLS ステップ初級 45 20:25~21:10 阿部 暁都		はじめて水泳30 19:15~19:45 大垣 陽平	LES MILLS ボディパンプ 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	マーシャルアクア30 20:15~20:45 川村 誠	20:30	
21:00																	21:00		
21:30	LES MILLS ボディパンプ 45 21:45~22:30 松本 有貴	LES MILLS ボディアタック 45 21:45~22:30 添田 璃輝				ストリートダンス 中級60 21:10~22:10 JUNKO	【ストレンクス】 コアトレーニングメイン										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 金子 弥生	エアロ中級 45 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 中田 雄一			らくらくウォーキング30 10:20~10:50 添田 瑞輝	10:30
11:00	10:20~11:20 金子 弥生	10:30~11:15 川崎 美輪子			10:20~11:20 中田 雄一			オリジナルアクア 45 木村 佐都美 整理券45名	11:00
11:30	ステップ中級 45 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		11:00~11:45 木村 佐都美 整理券45名	11:30
12:00	11:35~12:20 阿部 暁都	11:30~12:30 間宮 友美		泳法クリニック30 12:30~13:00 花俣 国臣	11:30~12:30 藤島 直美	薬トレ30 12:00~12:30 三浦 紗都美		はじめて水泳30 12:30~13:00 大垣 陽平	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		クロール 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	10日 肩 17日 膝 24日 腰		はじめてクロール30 13:15~13:45 大垣 陽平	12:30
13:00	12:35~13:35 阿部 暁都	12:45~13:45 m i k i		【有料】飛び込み放題 13:10~13:30	12:45~13:45 川村 誠	合気道 12:30~ 14:00			13:00
13:30	LES MILLS			開催日: 2/2 ※東武マスターズ申込みの方のみ					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			LES MILLS 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			14:00
14:30	13:50~14:50 阿部 暁都	14:00~15:00 藤島 直美			14:00~15:00 川村 誠	からだ調整ストレッチ30 14:30~15:00 中田 雄一			14:30
15:00									15:00
15:30	ZUMBA 60 15:05~16:05 MINA	フラダンス 60 15:15~16:15 青木 みゆき	空手 (キッズ) 15:00~ 16:00	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	ジャズダンス 60 15:15~16:15 JUNKO		スイムトレーニング 45 15:00~15:45 大垣 陽平	15:30
16:00	15:05~16:05 MINA	15:15~16:15 青木 みゆき							16:00
16:30	LES MILLS		空手 (中級) 16:00~ 17:00	キッズスイミング (小中) 16:00~17:00	LES MILLS				16:30
17:00	ボディパンプ 60 16:20~17:20 田辺 隆之介	リトモス 60 16:25~17:25 笹井 ひろみ			ボディコンバット 60 16:30~17:30 中田 雄一	ストリートダンス 中級60 16:30~17:30 JUNKO			17:00
17:30	16:20~17:20 田辺 隆之介	16:25~17:25 笹井 ひろみ							17:30
18:00	LES MILLS			アクアフレッシュ30 17:15~17:45 松本 有貴					18:00
18:30	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							18:30
19:00	17:35~18:35 山田 樹耶	17:45~18:30 AYUMI		マスターズ 60 18:00~19:00 正木 崇史					19:00
19:30	LES MILLS								19:30
20:00	ボディコンバット 45 18:50~19:35 大垣 陽平	ストリートダンス 中級60 18:45~19:45 AYUMI							20:00
20:30	18:50~19:35 大垣 陽平	18:45~19:45 AYUMI							20:30
21:00									21:00
21:30									21:30
22:00									22:00
22:30									22:30
23:00									23:00

土曜日
スポーツエリアご利用時間は
21:15まで

日曜日
スポーツエリアご利用時間は
19:15まで

- LES MILLS レスミルズプログラム
- キッズ・他スクール
- 変更箇所

◇ ゴールドチケット販売中 ◇

5枚購入ごとに抽選権GET!
さらに、10枚購入ごとに選べるお年玉特典もGET!
お得な特典が手に入るチャンスは今回限り!

【販売期間は2月28日(木)まで】

東武スポーツが全店利用可能! タオルセット付き!
この機会にお友達・ご家族と、ぜひお試しください!

【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ご利用下さい。
- ・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。

【会費引落しのお知らせ】

2月4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。

【フットサルサークルのお知らせ】

フットサルサークルを開催中!
2019年1月より、開催時間が変更いたしました!
毎週日曜日 11:30~12:30
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。