



2019 東武スポーツクラブ 3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				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			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 10:30~11:00 三浦 紗都美	からだケアストレッチ30 10:30~11:00 三浦 紗都美		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歳未満者専用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			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日	リラクゼーションヨガ 60 11:45~12:15 沖田 京子	フラダンス 60 11:15~12:15 澤野 美紀		11:30				
12:00														ストリートダンス入門30 11:45~12:15 A I			12:00				
12:30				4.18日スイミング45 12:15~13:00 相原 貴子			LES MILLS										12:30				
13:00	リトモス 60 12:30~13:30 MAORI	太極拳 60 12:30~13:30 鈴木 順子		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			オリジナルアーク 45 13:00~13:45 柳田 志津	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		オリジナルアーク 45 12:35~13:20 松本 有貴	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☆	13:00				
13:30																	13:30				
14:00	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			フィンスイム30 14:00~14:30 正木 崇史	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】	ボディバランス 60 13:40~14:40 中田 雄一	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	14:00			
14:30																	14:30				
15:00	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		クロール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			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			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	はじめて背泳ぎ30 14:30~15:00 正木 崇史	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						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	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				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			チアダンス (キッズ) 17:00~18:00			キッズスイミング (小学生) 17:00~18:00	キッズスイミング (小学生) 17:00~18:00	キッズスイミング (小学生) 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	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						チアダンス (ジュニア) 18:00~19:00			キッズスイミング (小中) 18:00~19:00	キッズスイミング (小中) 18:00~19:00	キッズスイミング (小中) 18:00~19:00	キッズスイミング (小中) 18:00~19:00	空手 (中級) 18:00~19:00	キッズスイミング (小中) 18:00~19:00	空手 (中級) 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 ボディコンバット 45 19:30~20:15 中田 雄一	リラクゼーションヨガ 60 19:15~20:15 阪本 絵利奈			はじめてバタフライ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	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		オリジナルアーク 45 20:00~20:45 木村 佐都美		LES MILLS ボディアタック 60 20:30~21:30 中田 雄一	期間限定 リフレッシュストレッチ30 20:30~21:00 三浦 紗都美			はじめてクロール30 19:55~20:25 横山 南風		LES MILLS ボディアタック 45 20:30~21:15 添田 璃輝	ステップ初級 45 20:25~21:10 阿部 暁都		はじめてクロール30 19:55~20:25 大垣 陽平	選手育成 19:00~20:30	ボディパンプ 60 20:20~21:20 プレオンスタッフ	ストリートダンス 初級45 20:30~21:15 万里	アクアフレッシュ30 20:15~20:45 大垣 陽平	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				LES MILLS ボディパンプ 45 21:45~22:30 松本 有貴	ストリートダンス 中級60 21:10~22:10 JUNKO					LES MILLS ボディパンプ 60 21:25~22:25 阿部 暁都	LES MILLS ボディバランス 60 21:30~22:30 中田 雄一				LES MILLS ボディアタック 45 21:35~22:20 中田 雄一	ストリートダンス 中級60 21:25~22:25 万里	スイムトレーニング 45 21:00~21:45 横山 南風	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。

担当者につきましては、館内掲示にてご案内致します。

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								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		せなかスキリ20 11:30~11:50 三浦 紗都美		11:30
12:00							薬トレ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 ボディバランスST30 13:10~13:40 中田 雄一		合気道 12:30~ 14:00	はじめて水泳30 12:30~13:00 大垣 陽平	12:30
13:00								はじめてクロール30 13:15~13:45 大垣 陽平	13:00
13:30	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	LES MILLS ボディアタック 60 14:00~15:00 プレオンスタッフ		からだケアストレッチ 45 14:10~14:55 プレオンスタッフ		14:00
14:30									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									16:00
16:30	リトモス 60 16:25~17:25 笹井 ひろみ		空手 (中級) 16:00~ 17:00	キッズスイミング (小中) 16:00~17:00	LES MILLS 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		16:30
17:00		期間限定 ストリートダンス入門30 17:00~17:30 AYUMI							17:00
17:30	LES MILLS			アキアフレッシュ30 17:15~17:45 添田 璃輝					17:30
18:00	ボディコンバット 45 17:40~18:25 大垣 陽平	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	ボディアタック 45 18:40~19:25 添田 璃輝	ストリートダンス 中級60 18:45~19:45 AYUMI							19:00
19:30									19:30
20:00									20:00
20:30									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** レズミルズプログラム
- キッズ・他スクール
- 変更箇所

からだケアストレッチ導入いたします！

からだケアストレッチとは…？

アンバランスな状態になってしまった関節や筋肉をストレッチポールを使い元の状態に戻すこと（コアリセット）や、セルフストレッチで筋緩和・関節可動域拡大により、動きやすい体づくり・リラクゼーションが目的のクラスです。初めての方でも気軽にご参加いただけます！



休館日のご案内

3月11日（月）は
休館日となっております。

また、**3月21日（木）は**
祝日営業【10:00~19:30】
と、なります。

お間違えのないよう
ご確認の程お願いいたします。

【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】

フットサルサークルを開催中！
料金は無料！申し込み不要！初心者大歓迎！
毎週日曜日 11:30~12:30
開始時間までに着替えてフットサルコートに集合！
プ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、必ず化粧や整髪料を落としてから、ご利用ください。

【会費引落としのお知らせ】

3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。