



2019 東武スポーツクラブ
4・5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 4月 休講 5月 13.20.27日		ステップ中級 60 10:20~11:20 飯山 大輔	~KaQiLa~ (カキラ) 60 10:15~11:15 志村 裕一		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	からだケアストレッチ30 10:30~11:00 三浦 紗都美	幼稚園指導 10:10~11:20 4月 休講 5月 10.17.24.31日	幼稚園指導 10:10~11:20	10:30	
11:00				2コース使用														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		2コース使用														11:30
12:00				5/13.20.27日														12:00
12:30				2コース使用														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		2コース使用														13:00
13:30				2コース使用														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		2コース使用														14:00
14:30				2コース使用														14:30
15:00	LES MILLS ボディコンバット 45 15:00~15:45 大垣 陽平	エアロ中級 45 14:50~15:35 余語 沙綾		2コース使用														15:00
15:30				2コース使用														15:30
16:00				2コース使用														16:00
16:30		キッズパレエ (リトル) 16:00~17:00		2コース使用														16:30
17:00	ダンス (キッズ) 16:30~17:30			2コース使用														17:00
17:30		キッズパレエ (小学生) 17:00~18:00		2コース使用														17:30
18:00	ダンス (ジュニア) 17:40~18:40			2コース使用														18:00
18:30		キッズパレエ (ジュニア) 18:00~19:00		2コース使用														18:30
19:00				2コース使用														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	2コース使用														19:30
20:00				2コース使用														20:00
20:30	LES MILLS ボディコンバット 60 20:30~21:30 Yusuke	リラクゼーションヨガ 60 20:30~21:30 北 ちかこ		2コース使用														20:30
21:00				2コース使用														21:00
21:30	LES MILLS ボディコンバット 45 21:45~22:30 添田 璃輝	ピラティス 45 21:45~22:30 千代丸 恵		2コース使用														21:30
22:00				2コース使用														22:00
22:30				2コース使用														22:30
23:00				2コース使用														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】	ZUMBA 45 山口 永真			らくらくウォーキング30 10:20~10:50 添田 璃輝	10:30
11:00	10:20~11:20 金子 弥生	10:30~11:15 川崎 美輪子						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		からだケアストレッチ30 11:20~11:50 三浦 紗都美	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					肩: 4/7.28.5/26 膝: 4/14.5/12 腰: 4/21.5/19		12:00
12:30	エアロ& コンディショニング 60 阿部 暁都	バレエ 60 12:45~13:45 m i k i	4月背泳ぎ 5月平泳ぎ	泳法クリニック30 12:30~13:00 花俣 国臣	かんたんプチトレ 45 12:55~13:40 Yusuke		合気道 12:30~ 14:00	はじめて水泳30 12:30~13:00 佐藤 葵	12:30
13:00	12:35~13:35 阿部 暁都	12:45~13:45 m i k i						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	ボディアタック 60 14:00~15:00 Yusuke	~KaQiLa~ (カキラ) 60 14:00~15:00 志村 裕一			14:00
14:30									14:30
15:00								スイムトレーニング 45 15:00~15:45 大垣 陽平	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			15:30
16:00									16:00
16:30	リトモス 60 16:25~17:25 笹井 ひろみ	LES MILLS ボディバランス 60 16:30~17:30 服部 かほる	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 Yusuke	ストリートダンス 中級60 16:30~17:30 JUNKO			16:30
17:00									17:00
17:30	LES MILLS ボディコンバット 45 17:40~18:25 山口 尚人	ストリートダンス初級 45 17:45~18:30 AYUMI		アカアフレッシュ30 17:15~17:45 添田 璃輝					17:30
18:00									18:00
18:30	LES MILLS 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		マスターズ 60 18:00~19:00 正木 崇史					18:30
19:00									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

10 YEARS ANNIVERSARY

**2019年4月1日をもちまして、プレオンふじみ野店
10周年を迎えることができました！**

これもひとえに皆様のご愛顧とご支援によるものと深く感謝しております。
日頃からの感謝 **“ありが10！”** の気持ちを込め、

◆ 4/27 (土) ~4/30 (火) ▶ ゴールデンウィーク特別プログラム
◆ 5/1 (水) ~5/6 (月) ▶ 祝！10周年！特別プログラム
▶ 5/1~6の期間で皆様にお楽しみいただけるような10周年特別イベント！

を、計画中でございます。【 詳細は別途掲示にてご案内いたします。 】

皆様にご満足いただけるようスタッフ一同、誠心誠意取り組んで参ります。
これからも末永くご愛顧賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

プレオンふじみ野 スタッフ一同

会費引落としのお知らせ

4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。

●●● 体験ダイビングのご案内 ●●●

プールエリアにて体験ダイビングを実施いたします！
2時間15分の体験でインストラクターがしっかりサポート！
ライセンスがない方が対象となります。
詳しくは館内掲示物、スタッフまでお問い合わせください。

※体験2日前までに予約 ※ダイビング実施中は1コース使用