



2021年 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40 10:30~11:10 ゆかり 整理券制	ベーシックヨガ40 10:40~11:20 浦田 智子 整理券制				ステップ中級40 10:30~11:10 飯山 大輔 整理券制				エアロ初級40 10:30~11:10 熊谷 真美子 整理券制	ベーシックヨガ40 10:35~11:15 鈴木 麻衣 整理券制			リラクゼーションヨガ 50 10:30~11:20 沖田 京子 整理券制	エアロ初級30 10:35~11:05 熊谷 真美子 整理券制			
11:00																		
11:30	ルーシーダットン 50 11:30~12:20 ゆかり 整理券制			ちくちくウォーキング30 11:30~12:00 相原 貴子		エアロ初級40 11:40~12:20 沖田 京子 整理券制	エアロ&コンディショニング40 11:35~12:15 松崎 奈身 整理券制			エアロ中級40 11:30~12:10 熊谷 真美子 整理券制	フラダンス40 11:35~12:15 青木 みゆき 整理券制			LES MILLS ボディジャム45 11:40~12:25 林 亮介 整理券制	ストリートダンス初級40 11:35~12:15 A I 整理券制		アクアフレッシュ30 11:45~12:15 相原 貴子 整理券制	
12:00				マスターズ60 3/29														
12:30				12:15~13:15 大垣陽平														
13:00	エアロ中級40 12:40~13:20 阿部 暁都 整理券制	太極拳40 12:30~13:10 鈴木 順子 整理券制		スィムトレーニング45 3/22		骨盤エクササイズ40 12:40~13:20 松崎 奈身 整理券制	ジャズダンス40 バレエ40 12:35~13:15 miki 整理券制	レッスン内容 24日ジャズダンス 31日バレエ		オリジナルアクア45 13:00~13:45 柳田 志津 整理券制	LES MILLS ボディコンバット45 12:30~13:15 山口 尚人 WEB予約	パワーヨガ40 12:40~13:20 浦田 智子 整理券制		オリジナルアクア45 12:30~13:15 柳田 志津 整理券制	LES MILLS ボディコンバット30 12:45~13:15 林 亮介 整理券制	ストリートダンス中級40 12:35~13:15 A I 整理券制	健康水中運動教室 12:30~13:30 スクール制 ☆会員募集中☆	
13:30				12:15~13:00 相原貴子														
14:00	エアロ初級40 13:40~14:20 阿部 暁都 整理券制	リラクゼーションヨガ 50 13:45~14:35 mina 整理券制		成人スクール 13:30~14:30 【4コース使用】		LES MILLS ボディパン30 13:55~14:25 横田 篤紀 整理券制	ZUMBA45 13:45~14:30 小林 砂智子 整理券制			リトモス45 13:50~14:35 ちず 整理券制				リトモス45 13:30~14:15 笹井 ひろみ 整理券制			はじめてバタフライ30 13:50~14:20 山口 尚人	
14:30																		
15:00	レスミルズ45 14:40~15:25 阿部 暁都 WEB予約	レッスン内容 22日ボディコンバット 29日ボディジャム				LES MILLS ボディジャム45 14:45~15:30 阿部 暁都 WEB予約												
15:30																		
16:00	15:00~17:00 マシンジム ロッカーールーム消毒・清掃時間 新型コロナウイルス感染症対策のため清掃・消毒作業を実施致します。 ※会員様の一時退館はございません。					15:00~17:00マシンジム・ロッカールーム消毒・清掃時間 新型コロナウイルス感染症対策のため清掃・消毒作業を実施致します。※会員様の一時退館はございません。												
16:30																		
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) 17:00~18:00				キッズスイミング (小学) 17:00~18:00										キッズスイミング (小学) 17:00~18:00
18:00	キッズダンス (ジュニア) 17:30~18:30																	
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				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
19:00	LES MILLS					LES MILLS ボディジャム45 18:55~19:40 萱沼 美結菜 整理券制	リラクゼーションヨガ 50 19:15~20:05 阪本 絵利奈 整理券制											
19:30	ボディジャム30 19:10~19:40 林 亮介 整理券制	パワーヨガ40 19:20~20:00 北 ちかこ 整理券制		はじめてクロール30 19:10~19:40 横田 篤紀				選手育成 19:00~20:40 4コース		ZUMBA45 19:15~20:00 小林 砂智子 整理券制				はじめて平泳ぎ30 19:10~19:40 宮本 横田 整理券制	選手育成 19:00~20:40 4コース		キッズ空手 (上級) 19:15~20:15	
20:00	LES MILLS					LES MILLS ボディアタック45 20:00~20:45 添田 璃輝 WEB予約	ボディパン30 20:30~21:00 横田 篤紀 整理券制			クロール30 20:00~20:30 横山 南風 整理券制				フィンスイム30 19:50~20:20 宮本 義彰 整理券制			ストリートダンス中級50 19:45~20:35 万里 整理券制	
20:30	ボディコンバット45 20:05~20:50 山口 尚人 WEB予約	リラクゼーションヨガ 50 20:20~21:10 北 ちかこ 整理券制																
21:00	LES MILLS					LES MILLS ボディコンバット45 21:05~21:50 木村 和弘 整理券制				ステップ初級40 20:40~21:20 阿部 暁都 整理券制								
21:30	ボディアタック45 21:10~21:55 浅井 優里子 WEB予約																	
22:00																		
22:30																		
23:00	平日 スポーツエリアご利用時間は 22:45まで 退館時間は 23:00となります。					平日 スポーツエリアご利用時間は 22:45まで 退館時間は 23:00となります。												

毎週火曜日は定休日となります。

ストレッチと水中運動で、関節予防改善クラス

選手育成 19:00~20:00 4コース



2021年 東武スポーツクラブ 3月 プレオンふじみ野

【 Information 】

	土曜日				日曜日			
	A studio	B studio	多目的	pool	A studio	B studio	フットサルコート	pool
10:30	リラクゼーションヨガ 50 10:30~11:20 金子 弥生 整理券制	エアロ中級40 10:30~11:10 川崎 美輪子 整理券制		ベビー 10:30~11:15 【最大4コース使用】	パワーヨガ40 10:30~11:10 北 ちかこ 整理券制	キッズチアダンス (中級クラス) 10:30~12:00		アクアフレッシュ30 11:00~11:30 添田 璃輝 整理券制
11:00		LES MILLS ボディバンプ30 11:35~12:05 横田 篤紀 整理券制10名定員		アクアフレッシュ30 11:45~12:15 大垣 陽平 整理券制	リラクゼーションヨガ 50 11:30~12:20 藤島 直美 整理券制			
11:30	エアロ&コンディショニング40 11:40~12:20 阿部 暁部 整理券制			泳法クリニック30 12:30~13:00 大垣 陽平 3月背泳ぎ	LES MILLS ボディジャム45 12:40~13:25 萱沼 美結菜 WEB予約		はじめてクロール30 12:40~13:10 横田・宮本	
12:00	LES MILLS ボディジャム45 12:45~13:30 阿部 暁部 WEB予約							
12:30								
13:00								
13:30								
14:00	14:00~16:00マシンジム・ロッカールーム消毒・清掃時間 新型コロナウイルス感染症対策のため清掃・消毒作業を実施致します。※会員様の一時退館はございません。							
14:30								
15:00			キッズ空手 (キッズ) 15:00~16:00	キッズスイミング (小学) 15:00~16:00				
15:30	フラダンス40 15:30~16:10 青木 みゆき 整理券制	ZUMBA45 15:30~16:15 MINA 整理券制			LES MILLS ボディバンプ45 15:45~16:30 浅井 優里子 整理券制	ジャズダンス40 15:30~16:10 JUNKO 整理券制	スイムトレーニング45 15:30~16:15 宮本 義彰	
16:00			キッズ空手 (中級) 16:00~17:00	キッズスイミング (小中) 16:00~17:00	WEB予約			
16:30	リトモス45 16:35~17:20 笹井 ひろみ 整理券制	LES MILLS ボディバンプ45 16:40~17:25 服部 かほる 整理券制		ウォーク&ジョグ20 17:15~17:35 担当:横田	LES MILLS ボディアタック45 16:50~17:35 大場 菜々海 整理券制	ストリートダンス中級40 16:30~17:10 JUNKO 整理券制	フィン開放コース 16:30~17:00 【最大4コース使用】	
17:00								
17:30	ポデコンバット45 17:40~18:25 林 亮介 WEB予約	LES MILLS ジャズダンス40 17:45~18:25 JUNKO 整理券制		マスターズ60 18:00~19:00 大垣 陽平 【最大4コース使用】	LES MILLS ポデコンバット45 17:55~18:40 添田 璃輝 WEB予約			
18:00								
18:30	LES MILLS ボディアタック45 18:45~19:30 添田 璃輝 WEB予約	ストリートダンス初級40 18:45~19:25 JUNKO 整理券制						
19:00								
19:30								
20:00	日曜日 スポーツエリアご利用時間は 19:15まで ご退館時間は 19:30となります。							
20:30								
21:00								
21:30	土曜日 スポーツエリアご利用時間は 21:15まで ご退館時間は 21:30となります。				LES MILLS	レスミルズプログラム		
22:00						キッズ・他有料レッスン		
22:30						変更箇所		
23:00								
23:30								

Web事前予約制度について。

スマートフォン・パソコンにてご予約となります。

予約開始時間
・ご予約はレッスン前月25日前後から開始時刻までとなります。

予約締切時間
・レッスン開始時刻までとなります。

予約キャンセル時間
・レッスン開始15分前まで

参加方法
・レッスン開始の15分前から整理をお願い致します。
※レッスン開始15分前以降に予約いただいた方は
予約画面をインストラクターに掲示いただき入場となります。

・別紙に詳細を用意致します。ご利用方法を確認の上、
ご不明点はスタッフまでお問合せ下さい。

時短スケジュール予約済みのレッスンについて

3月時短営業スケジュールの予約に関しまして
3月21日(日)19時以降に
全レッスンキャンセル処理をさせていただきます。

ご不便をおかけしますがご理解の程、
よろしくお願い申し上げます。

3月通常レッスン予約開始日 ■3月22日(月) 10:00~

スタジオ整理券 配布について

■配布開始時間
レッスン開始30分前からマシンカウンターにて配布させていただきます。

■整列方法
整理券配布、レッスン入場待ちの際は
1列で、前後の方と2m間隔を空けてお並びいただきますようお願い申し上げます。

会員様専用WEB予約 端末機器をご用意致しました。

スマートフォン・タブレット端末をお持ちでない方も
事前予約制レッスンにご参加いただけるよう
会員様予約用端末をご用意致しました。
ご利用の方は4Fフロントスタッフまでお声掛けください

スタジオレッスンご参加の皆さまへ 新型コロナウイルス感染症対策について

■スタジオレッスン参加について
レッスンを参加する際には**マスク**又は**ネックゲイター**を着用のうえご利用ください。
マスクのみ店舗販売しております。

■レッスン中の換気について
レッスン中は**常時換気扇を稼働させてレッスンを実施いたします。**
スタジオ内の室温が変化しやすくなりますので体調が優れない方は
スタッフまでお声かけ下さい。

■スタジオ定員について
感染リスクを抑え、ご利用間隔を確保してレッスンを受講いただくために、
スタジオ定員を設定させていただきます。定員を越えた場合、
レッスンにご参加いただくことはできません。
また、整理券制のクラスもございますので、
詳細はレッスンスケジュールをご確認いただきますようお願い申し上げます。

**定員数：Aスタジオ 30名 Bスタジオ 20名
アクアレッション 25名(3コース使用)**

■レッスン中の発声・接触について
感染リスクを抑えるため、レッスン受講中の**発声・ハイタッチ・握手**などは
お控えいただきますようお願い申し上げます。

■レッスン前の整列について
整列をする際にはお客様同士の間隔を前後2mをお空けください。
整理券配布前並ぶ際も同様にお願い致します。スタッフがお声がける場合もございます。