



2019年1月 東武スポーツクラブ プレオン船橋

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スタジオ	Bスタジオ	アリーナ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	プール	
10:00			ジムエリア	中・上級の方向け														
10:30	ステップ中級45 10:30~11:15 野口 朋恵	からだ調整ストレッチ30 (コンプレッション) 10:30~11:00 大塚 陽子	太極拳60 10:20~11:20 堀米 佳津子	バタフライ 10:30~11:00 小部 紀子		エアロ& コンディショニング 60 10:30~11:30 木村 文子	リラクゼーション ヨガ60 10:30~11:30 青柳 美枝子	保育園プール指導 10:00~10:40 3コース 使用させていただきます	ベビースイミング 11:00~11:45 3コース 使用させていただきます	ステップ初級45 10:30~11:15 古村 昌子	ボディバランス45 (ST) 10:30~11:15 大塚 陽子	LES MILLS	LES MILLS	LES MILLS	LES MILLS	LES MILLS	保育園プール指導 10:00~11:00 2コース 使用させていただきます	
11:00		LES MILLS	初級の方向け	はじめてクロール 11:15~11:45 岩崎 真由美														はじめてクロール 11:15~11:45 小部 紀子
11:30	ラテンエアロ60 11:35~12:35 野口 朋恵	ボディバランス60 11:25~12:25 大塚 陽子	太極拳45 11:30~12:15 堀米 佳津子															
12:00		整理券35名	オリジナルアクア45 12:00~12:45 稲葉 みちる															
12:30	LES MILLS	ボディバランス15 12:50~13:05	ストリートダンス 中級60 12:50~13:50 KIKKO!															
13:00	ボディパンプ45 13:10~13:55 鈴木 直美		せなかすつきり 12:30~12:50 徳野 慈	スイミング教室 【成人スクール】 13:00~14:00 4コース 使用させていただきます														
13:30																		
14:00	エアロ初級30 14:15~14:45 十川 良子	ZUMBA45 14:10~14:55 hide	らくらくクッション ストレッチ45 14:10~14:55 鈴木 直美	会員募集中														
14:30																		
15:00	エアロ& コンディショニング 60 15:05~16:05 十川 良子		イージーシェイプ 15:05~15:35 丸山 祐未	整理券16名														
15:30																		
16:00																		
16:30		体操 16:00~16:55																
17:00	avexダンス 17:00~18:00	体操 17:00~18:00	バスケット 17:00~18:00	スイミング 17:00~18:00 6コース 使用させていただきます														
17:30																		
18:00	avexダンス 18:00~19:00	体操 18:00~19:00	バスケット 18:00~19:00	スイミング 18:00~19:00 8コース 使用させていただきます														
18:30																		
19:00	LES MILLS																	
19:30	テック+ ボディジャム30 19:30~20:15 鈴木 直美		バスケット 19:10~20:10	選手スイミング 19:00~19:30 5コース 使用させていただきます														
20:00	LES MILLS			選手スイミング 19:30~20:30 3コース 使用させていただきます														
20:30	ボディコンバット60 20:30~21:30 平山 達也	リラクゼーション ヨガ60 20:30~21:30 鈴木 亜理		アクアフレッシュ30 20:45~21:15 船橋 紀子														
21:00																		
21:30	LES MILLS			マスターズ30 21:30~22:00 中村 馨														
22:00	ボディアタック45 21:50~22:35 平山 達也																	
22:30																		
23:00	施設利用終了 23:00(チェックアウトは23:30)					施設利用終了 23:00(チェックアウトは23:30)				施設利用終了 23:00(チェックアウトは23:30)				施設利用終了 23:00(チェックアウトは23:30)				

毎週火曜日は休館日となります

初めの方、特に基本を練習したい方にお勧めです。

東武マスターズ練習会
13:45~14:30
※マスターズに申し込んでの方のみ対象となります

楽トレ30
12:20~12:50
1週目・腰らく体操
2週目・腰らく体操
3週目・腰らく体操
4週目・腰らく体操

楽トレ30
13:00~13:30
1週目・肩らく体操
2週目・腰らく体操
3週目・腰らく体操
4週目・肩らく体操

3週目以降
テック+30分
クラスとなります。

3週目以降60分
クラスとなります。

フラダンススクール
【成人スクール】
別途お申込み
が必要です。

土曜日				日曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	プール
		体操 10:00~10:55		LES MILLS			
エアロ& コンディショニング 60 10:30~11:30 増野 宏子	パワーヨガ60 10:30~11:30 青柳 美枝子		ベビースイミング 11:00~11:45 3コース 使用させていただきます	ボディバランス60 10:30~11:30 大塚 陽子	エアロ中級60 10:30~11:30 篠田 恵美		
		体操 11:00~12:00		整理券45名			らくらくウォーキング 11:30~12:00 竹村 明子
エアロ初級30 11:45~12:15 増野 宏子	ジャズダンス60 11:45~12:45 KIKKO!		バタフライ 11:30~12:00 今泉 雅也	リフレッシュストレッチ 11:45~12:15 丸山 祐未	エアロ初級45 11:45~12:30 北原 菜保子		アクアフレッシュ30 12:15~12:45 安積 舞
LES MILLS		体操 12:30~13:25		LES MILLS			
ボディバランス45 (ST) 12:50~13:35 蝦名 美紀	ストリートダンス 初級45 12:55~13:40 KIKKO!		らくらくウォーク15& アクアフレッシュ30 12:15~13:00 船橋 紀子	ボディパンプ60 12:45~13:45 高橋 健太	エアロ中級60 12:45~13:45 北原 菜保子		クロール 13:00~13:30 今泉 雅也
LES MILLS		体操 13:30~14:25		LES MILLS			はじめて平泳ぎ 13:45~14:15 新宅 風人
ボディパンプ60 13:50~14:50 中嶋 杏莉	チアダンス 14:00~15:30		マスターズ45 13:15~14:00 新宅 風人	ボディジャム60 14:00~15:00 石田 和巳			
整理券35名		体操 14:30~15:30		LES MILLS			
ボディアタック30 15:05~15:35 平山 達也			スイミング 14:30~15:30 3コース 使用させていただきます	ボディコンバット60 15:15~16:15 高橋 健太	バレエ60 14:30~15:30 川波 成道		
LES MILLS		体操 15:30~16:30		LES MILLS			
リフレッシュストレッチ 15:55~16:25 石田 和巳			スイミング 15:30~16:30 4コース 使用させていただきます	ボディコンバット60 15:15~16:15 高橋 健太	バレエ45 15:40~16:25 川波 成道		マスターズ60 15:45~16:45 新宅 風人
		トランポリン 16:30~17:30		LES MILLS			
ZUMBA 60 16:40~17:40 鈴木 直美	avexダンス 16:30~18:00		スイミング 16:30~17:30 7コース 使用させていただきます	ボディアタック30 16:30~17:00 安積 舞			
LES MILLS			スイミング 【成人スクール】 17:30~18:30 7コース 使用させていただきます				
ボディコンバット60 17:55~18:55 石田 和巳			会員募集中				
			東武マスターズ練習会 18:45~19:30 ※マスターズに申し込んでの方のみ対象となります				
リラクゼーション ヨガ60 19:15~20:15 鈴木 亜理							
施設利用終了 21:00(チェックアウトは21:30)				施設利用終了 19:00(チェックアウトは19:30)			

【イージーシェイプ】
週替わりで
変更となります。

1・3・5週目
「ステップ台」

2・4週目
「バランスボール」

【ジム・スタジオエリアご利用の皆様へ】
各エリアでのガム、飴玉を口内に含みながらの利用、
飲酒後の利用は厳禁としています。
また、香りの強い物（香水など）はご遠慮下さい。
安全、及びマナーアップにご協力をお願い致します。

クラブからのご案内

1月

スタジオマナーにご協力ください

- スタジオ待機の整列は、入口の右側にお並びください。
※ヨガレッスンは私物のヨガマット有無に関係なく先着順にお並びください。
- 整列後は、荷物を置いたまま長時間の離席はご遠慮ください。
- スタジオ内、個人以外の方の場所取りはご遠慮ください。
- スタジオ内で準備されてるお客様の荷物を移動する行為は
トラブルの原因となりますのでご遠慮ください。

会員様同士、モラルを持ち
スポーツクラブライフを楽しみましょう。

祝日特別営業

1/14 (月・祝)

10:00~19:30

(マシン・プールエリア19:00まで)

お間違いのないようご確認ください。

年末年始特別営業

12/29 (土)
1月3日 (木)

年末年始特別営業 10:00~18:00

(マシン・プールエリア17:30まで)

12/30 (日) ~ 1/2 (水) 休館日

2018年もたくさんのご愛顧を賜りまして
誠にありがとうございました。
これからも皆様のフィットネスライフを
応援できるよう励んで参ります。

2019年が皆様にとって実り多い
1年となる事をスタッフ一同心よりお祈り申し上げます。

プレオン船橋スタッフ一同

10:00
10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
16:00
16:30
17:00
17:30
18:00
18:30
19:00
19:30
20:00
20:30
21:00
21:30
22:00
22:30
23:00