



2019年2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			せなかすつきり 11:10~11:30 徳野 恭		はじめて背泳ぎ 11:15~11:45 蝦名 美紀		整理券35名	整理券35名	整理券35名	整理券35名	整理券35名	整理券35名	整理券35名	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	オリジナルアクア45 12:00~12:45 稲葉 みちる		エアロ中級60 11:45~12:45 土屋 かおり	フラダンス60 11:45~12:45 荻島 景子		せなかすつきり 11:45~12:05 徳野 恭	らくらくウォーキング30 12:00~12:30 小部 紀子	エアロ中級45 11:30~12:15 古村 昌子	リラクゼーション ヨガ60 11:30~12:30 佐藤 都市江	イージーシェイプ 11:40~12:10 大塚 陽子	整理券16名	整理券16名	整理券16名	整理券16名	はじめてクロール 11:15~11:45 小部 紀子		
12:00		整理券35名																	はじめてクロール 11:15~11:45 小部 紀子	
12:30	LES MILLS		イージーシェイプ (ステップのみ) 11:40~12:10 徳野 恭																はじめてクロール 11:15~11:45 小部 紀子	
13:00	ボディパンプ45 12:55~13:10	ストリートダンス 中級60 12:50~13:50 KIKKO!				エアロ中級60 11:45~12:45 土屋 かおり	フラダンス60 11:45~12:45 荻島 景子		せなかすつきり 11:45~12:05 徳野 恭	らくらくウォーキング30 12:00~12:30 小部 紀子	ステップ中級60 12:30~13:30 池田 真由美	ストリートダンス 初級30 12:45~13:15 石井 梓							はじめてクロール 11:15~11:45 小部 紀子	
13:30	ボディパンプ45 13:15~14:00 鈴木 直美		せなかすつきり 12:30~12:50 徳野 恭	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		エアロ中級60 11:45~12:45 土屋 かおり	バレエ60 13:00~14:00 野口 朋恵		せなかすつきり 12:55~13:15 徳野 恭	スイムトレーニング 45 12:45~13:30 竹村 明子									はじめてクロール 11:15~11:45 小部 紀子	
14:00				会員募集中															はじめてクロール 11:15~11:45 小部 紀子	
14:30	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 14:15~15:00 鈴木 直美			エアロ中級60 11:45~12:45 土屋 かおり	ジャズダンス60 14:15~15:15 野口 朋恵		せなかすつきり 12:55~13:15 徳野 恭	フィットネス 15:00~15:50 4コース 使用させていただきます	エアロ初級45 13:45~14:30 池田 真由美	ストリートダンス 中級60 13:30~14:30 石井 梓	卓球 13:30~15:00	卓球 13:30~15:00	卓球 13:30~15:00	卓球 13:30~15:00			はじめてクロール 11:15~11:45 小部 紀子	
15:00																				はじめてクロール 11:15~11:45 小部 紀子
15:30	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 15:10~15:40 丸山 祐未	スイミング 15:00~16:00 3コース 使用させていただきます		エアロ中級60 15:20~16:20 中野 智恵														はじめてクロール 11:15~11:45 小部 紀子
16:00																				はじめてクロール 11:15~11:45 小部 紀子
16:30		体操 16:00~16:55																		はじめてクロール 11:15~11:45 小部 紀子
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																はじめてクロール 11:15~11:45 小部 紀子
17:30																				はじめてクロール 11:15~11:45 小部 紀子
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																はじめてクロール 11:15~11:45 小部 紀子
18:30																				はじめてクロール 11:15~11:45 小部 紀子
19:00	LES MILLS																			はじめてクロール 11:15~11:45 小部 紀子
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																はじめてクロール 11:15~11:45 小部 紀子
20:00																				はじめてクロール 11:15~11:45 小部 紀子
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 佐藤 都市江		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																はじめてクロール 11:15~11:45 小部 紀子
21:00																				はじめてクロール 11:15~11:45 小部 紀子
21:30	LES MILLS																			はじめてクロール 11:15~11:45 小部 紀子
22:00	ボディアタック60 21:50~22:50 平山 達也			マスターズ30 21:35~22:05 中村 馨																はじめてクロール 11:15~11:45 小部 紀子
22:30																				はじめてクロール 11:15~11:45 小部 紀子
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

初めての方、特に基本を練習したい方にお勧めです。

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・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

3週目以降45分クラスとなります。

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。

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
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	体操 10:00~10:55	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	LES MILLS 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		
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!	体操 11:00~12:00	バタフライ 11:30~12:00 今泉 雅也	整理券45名 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	らくらくウォーキング 11:30~12:00 竹村 明子	
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!	体操 12:30~13:25	らぐらくウォーク15&アクアフレッシュ30 12:15~13:00 船橋 紀子	LES MILLS 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	アクアフレッシュ30 12:15~12:45 安積 舞	
ボディパンプ60 13:50~14:50 中嶋 杏莉	チアダンス 14:00~15:30	体操 13:30~14:25	マスターズ45 13:15~14:00 新宅 風人	LES MILLS ボディジャム60 14:00~15:00 石田 和巳		クロール 13:00~13:30 今泉 雅也	
整理券35名 LES MILLS ボディアタック30 15:05~15:35 平山 達也		体操 14:30~15:30	スイミング 14:30~15:30 3コース 使用させていただきます	LES MILLS ボディコンバット60 15:15~16:15 高橋 健太		はじめて平泳ぎ 13:45~14:15 新宅 風人	
リフレッシュストレッチ 15:55~16:25 石田 和巳		体操 15:30~16:30	スイミング 15:30~16:30 4コース 使用させていただきます	LES MILLS ボディアタック30 16:30~17:00 安積 舞			
ZUMBA60 16:40~17:40 鈴木 直美	avexダンス 16:30~18:00	トランポリン 16:30~17:30	スイミング 16:30~17:30 7コース 使用させていただきます				
LES MILLS ボディコンバット60 17:55~18:55 石田 和巳			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				
リラックスセッション ヨガ60 19:15~20:15 スタッフ	2日 休講 9日 宗田 衣未 16日 宗田 衣未 23日 宗田 衣未		会員募集中				
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)			

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

クラブからのご案内

2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、本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い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。

好評につき
販売延長と
なりました♪

★ゴールドチケット販売のお知らせ★

[販売期間]2019年2月28日(木)まで

今回よねオス全店
ご利用可能になりました♪

1枚 2,000円(税抜)
5枚 9,000円(税抜) 10%OFF
10枚 16,000円(税抜) 20%OFF

祝日特別営業

2/11(月・祝)

10:00~19:30
(マシン・プールエリア19:00まで)

お間違いないようご確認ください。

月会費の引落日のご案内

2月分・・・2/4(月)
3月分・・・3/4(月)

引落日の前日までに、ご登録された口座に
入金していただきますよう、よろしくお願ひします。

【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。

【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」