



2019年3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	太極拳教室 【成人スクール】 10:45~12:15 ※別途お申込みが 必要です	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	エアロ& コンディショニング 60 10:30~11:30 友村 純子	フラダンス60 10:30~11:30 chigusa	太極拳60 10:30~11:30 山口 多賀子	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	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			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	イーゼーシェイブ 11:40~12:10 大塚 陽子		フラダンス60 11:45~12:45 chigusa	パワーヨガ60 11:50~12:50 友村 純子	イーゼーシェイブ 12:00~12:30 脇岡 知早子	アクアフレッシュ30 12:00~12:30 船橋 紀子	アクアフレッシュ30 12:00~12:30 竹村 明子	
12:00		整理券35名																	
12:30	LES MILLS	ボディパンプテック15 12:55~13:10	ストリートダンス 中級60 12:50~13:50 KIKKO!	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& コンディショニング 45 13:00~13:45 土屋 かおり	バレエ60 13:00~14:00 野口 朋恵			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			ZUMBA GOLD 45 13:00~13:45 水本 亜佐子	ボクシングヒート30 13:05~13:35 石田 和巳	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			
13:00																			
13:30	ボディパンプ45 13:15~14:00 鈴木 直美																		
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 14:15~15:00 鈴木 直美	会員募集中		リラクゼーション ヨガ60 14:05~15:05 佐藤 都市江	ジャズダンス60 14:15~15:15 野口 朋恵			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		ステップ上級60 14:00~15:00 水本 亜佐子	リラクゼーション ヨガ60 14:40~15:40 mina	スイミング 15:00~16:00 3コース 使用させていただきます			
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		イーゼーシェイブ 15:10~15:40 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		空手 17:00~18:00	体操 17:00~18:00	フットサル 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	チアダンス 17:00~18:00	avexダンス 17:00~18:00	体操 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	空手 17:00~18:00	チアダンス 17:00~18:00	アートフット 16:30~17:45	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		空手 18:00~19:00	体操 18:00~19:00	フットサル 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	チアダンス 18:00~19:00	avexダンス 18:00~19:00	体操 18:00~19:00	スイミング 18:00~19:00 7コース 使用させていただきます	空手 18:00~19:00	チアダンス 18:00~19:00	アートフット 17:45~19:00	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		エアロ& コンディショニング 45 19:30~20:15 林 靖子	リラクゼーション ヨガ60 19:20~20:20 MADOKA			LES MILLS	ボディアタック45 19:30~20:15 石田 和巳	avexダンス 19:10~20:10	トランポリン 19:00~20:00	選手スイミング 19:00~20:30 5コース 使用させていただきます	リラクゼーション ヨガ60 19:30~20:30 尾関 典子	川波バレエ教室 【成人スクール】 19:30~21:00 ※別途お申込みが 必要です	空手 19:10~20:10	選手スイミング 19:00~20:30 6コース 使用させていただきます	
20:00	LES MILLS																		
20:30	ボディコンバット60 20:30~21:30 石田 和巳	リラクゼーション ヨガ60 20:30~21:30 鈴木 直美		アクアフレッシュ30 20:45~21:15 船橋 紀子		ルーシーダットン 60 20:30~21:30 林 靖子	ストリートダンス 中級60 20:30~21:30 DAISUKE			LES MILLS	ボディパンプ45 20:35~21:20 高橋 健太	ボディバランス45 (ST) 20:35~21:20 堀米 佳津子		はじめて平泳ぎ 20:45~21:15 今泉 雅也	ZUMBA45 20:45~21:30 鈴木 直美		はじめてクロール 20:45~21:15 中村 馨		
21:00																			
21:30	LES MILLS																		
22:00	ボディアタック60 21:45~22:45 中嶋 杏莉			マスターズ30 21:35~22:05 中村 馨															
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

3週目以降45分
クラスとなります。

3週目以降60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。

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

スイムトレーニング30
21:30~22:00
新宅 風人

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 リフレッシュストレッチ 11:45~12:15 石田 和巳	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
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				アクアフレッシュ30 12:15~12:45 丸山 祐未
LES MILLS ボディバランス45 (ST) 12:30~13:15 蝦名 美紀		体操 12:30~13:25	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	LES MILLS			
	ストリートダンス 初級45 12:55~13:40 KIKKO!			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	マスターズ45 13:15~14:00 新宅 風人	LES MILLS			はじめて平泳ぎ 13:45~14:15 新宅 風人
ボディパンプ60 13:30~14:30 中嶋 杏莉				LES MILLS			
整理券35名	チアダンス 14:00~15:30	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	ボディジャム60 14:00~15:00 石田 和巳			
LES MILLS				LES MILLS			
ボディアタック30 14:50~15:20 中嶋 杏莉		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	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		
リフレッシュストレッチ 15:40~16:10 石田 和巳				LES MILLS			
		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	ボディアタック30 16:30~17:00 石田 和巳	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
ZUMBA60 16:40~17:40 鈴木 直美	avexダンス 16:30~18:00		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				
LES MILLS							
ボディコンバット60 17:55~18:55 石田 和巳			会員募集中				
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。

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

3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。

スタジオレッスン整理券・定員について

整理券を配布しているレッスンがございますので
ご参加の際はご注意ください。

また、整理券を配布していないレッスンに関しても
ご参加のお客様が多い場合は
入場を制限させていただく場合がございます。

皆様のご理解・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

祝日特別営業

3/21(木・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。

~特別休館日のお知らせ~

3/1(金)

3/11(月)

年間カレンダー通り
特別休館日となります。
お間違いないようご確認ください。