



2019年4・5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	平泳ぎ 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 10:00~10:40 3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	はじめて背泳ぎ 11:15~11:45 岩崎 真由美			せなかつつきり 11:10~11:30 徳野 慈		はじめてバタフライ 11:15~11:45 新宅 風人		整理券35名		クロール 11:15~11:45 岩崎 真由美				はじめて背泳ぎ 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				せなかつつきり 11:45~12:05 徳野 慈		はじめてバタフライ 11:15~11:45 新宅 風人	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	アキアフレッシュ30 12:00~12:30 船橋 紀子	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	イージーシェイプ 12:00~12:30 船橋 紀子	アキアフレッシュ30 12:00~12:30 竹村 明子
12:00		整理券35名		オリジナルアキア45 12:00~12:45 稲葉 みちる			楽トレ30 12:20~12:50 船橋 紀子 ※下記参照		らくらくウォーキング30 12:00~12:30 小部 紀子			整理券16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						
13:00	ボディパンプ45 13:15~14:00 鈴木 直美		せなかつつきり 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 14:15~15:00 鈴木 直美							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					
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 15:10~15:40 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						リラクゼーション ヨガ60 14:45~15:45 宮下 京子							
15:30			整理券16名														
16:00				スイミング 16:00~17:00 5コース 使用させていただきます						ベシックヨガ45 16:00~16:45 宮下 京子	パレエ60 15:45~16:45 川波 成道	体操 16:00~16:55					
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						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						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			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													
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 19:30~20:30 3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 金原 俊輝	リラクゼーション ヨガ60 20:30~21:30 鈴木 亜理		アキアフレッシュ30 20:45~21:15 船橋 紀子													
21:00																	
21:30	LES MILLS			マスターズ30 21:35~22:05 中村 馨													
22:00	ボディアタック60 21:45~22:45 中嶋 杏莉																
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60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
		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			
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!		平泳ぎ 11:30~12:00 今泉 雅也		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) 12:30~13:15 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			アクアフレッシュ30 12:15~12:45 丸山 祐未
LES MILLS	ストリートダンス 初級45 12:55~13:40 KIKKO!		マスターズ45 13:15~14:00 新宅 風人	LES MILLS	エアロ中級60 12:45~13:45 北原 菜保子		はじめてパタフライ 13:00~13:45 今泉 雅也
ボディパンプ60 13:30~14:30 中嶋 杏莉		体操 13:30~14:25		LES MILLS			背泳ぎ 13:45~14:15 新宅 風人
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	LES MILLS	パレエ60 14:30~15:30 川波 成道		
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	LES MILLS	パレエ45 15:40~16:25 川波 成道		マスターズ60 15:45~16:45 新宅 風人
リフレッシュストレッチ 15:40~16:10 鈴木 直美			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			
	avexダンス 16:30~18:00	トランポリン 16:30~17:30	スイミング 17:30~18:30 7コース 使用させていただきます	リフレッシュストレッチ 16:30~17:00 丸山 祐未			
ZUMBA60 16:40~17:40 鈴木 直美			【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			会員募集中				
ボディコンバット60 17:55~18:55 金原 俊輝							
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

4・5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。

GW特別営業について

4/29(月・祝)~5月6日(月・祝)

上記期間は祝日特別営業と
させていただきます。

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。

【レスミルズ】については内容が決まり次第
館内掲示・WEBなどでご案内させていただきます。

木曜日 19:30~20:15
日曜日 12:45~13:45
14:00~15:00
15:15~16:15

ご迷惑をお掛けいたしまして大変申し訳ございません。

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