



# 2022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					ジムエリア			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		ジムエリア			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			
10:30	エアロ初級30 10:30~11:00 十川 良子	からだケアストレッチ30 10:45~11:15 大塚 陽子	太極拳45 11:00~11:45 吉野 天人	はじめてクロール 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	からだケアストレッチ30 11:00~11:30 徳野 慈	WEB予約 リラクゼーション 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	ステップ初級45 10:30~11:15 古村 昌子	LES MILLS ボディバランス45 10:45~11:30 大塚 陽子	WEB予約 太極拳教室 【成人スクール】 10:30~11:20 11:20~11:30換気作業 11:30~12:10 ※別途お申込みが 必要です	ステップ入門30 10:45~11:15 脇岡 知早子	フラダンス45 10:45~11:30 MIKA	からだケアストレッチ30 10:45~11:15 大塚 陽子	はじめてバタフライ 11:15~11:45 小部 紀子			
11:00	開始時間変更					レッスン時間変更 開始時間変更		レッスン時間変更 開始時間変更		開始時間変更									
11:30	エアロ& コンディショニング60 11:20~12:20 十川 良子	LES MILLS ボディバランス45 11:40~12:25 大塚 陽子	イージーシェイプ (ステップのみ) 11:35~12:05 徳野 慈	はじめて平泳ぎ 11:15~11:45 岩崎 真由美		エアロ中級45 11:55~12:40 土屋 かおり	フラダンス45 11:50~12:35 荻島 景子	骨盤エクササイズ 45 12:00~12:45 高橋 躍	らくらくウォーキング30 12:05~12:35 小部 紀子	エアロ中級45 11:35~12:20 古村 昌子	LES MILLS リラクゼーション ヨガ45 11:50~12:35 佐藤 都市江	イージーシェイプ 11:45~12:15 大塚 陽子	はじめて背泳ぎ 12:00~12:30 岩崎 真由美	フラダンス45 11:45~12:30 MIKA	LES MILLS ボディバランス30 12:00~12:30 住谷 友希	イージーシェイプ 11:50~12:20 脇岡 知早子	アクアフレッシュ30 12:00~12:30 竹村 明子		
12:00	レッスン時間変更 開始時間変更									開始時間変更									
12:30	LES MILLS ボディバランス45 12:45~13:00	ストリートダンス 中級45 12:45~13:30 KIKKO!				エアロ初級45 12:55~13:40 土屋 かおり	ZUMBA45 13:05~13:50 高橋 躍		スイムトレーニング30 13:00~13:30 竹村 明子	ボディアタック30 12:50~13:20 伊藤 日出夫	せなかすつきり 13:05~13:25 脇岡 知早子	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	ステップ中級45 13:00~13:45 池田 真由美	薬トレ30 12:55~13:25 2回目・肩らく体操 3回目・膝らく体操 4回目・肩らく体操 5回目・腰らく体操	薬トレ30 12:55~13:25 脇岡 知早子 ※左記参照	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	ボディコンバット30 13:55~14:25 五十嵐 翼	ZUMBA30 13:45~14:15 hide		会員募集中		リラクゼーション ヨガ45 14:00~14:45 佐藤 都市江	LES MILLS ボディジャム30 14:10~14:40 塩澤 大貴	キッズ前除菌作業 14:00~14:30		らくらくクッション ストレッチ45 13:40~14:25 鈴木 直美		卓球 13:30~15:00	会員募集中	エアロ初級45 14:00~14:45 池田 真由美	リラクゼーション ヨガ45 13:50~14:35 mina	会員募集中			
14:00										開始時間変更									
14:30																			
15:00	キッズ前除菌作業 15:00~15:30					キッズ前除菌作業 15:00~15:30					キッズ前除菌作業 15:00~15:30					キッズ前除菌作業 15:00~15:30			
15:30				スイミング 15:00~16:00 3コース 使用させていただきます				フットサル 15:00~15:50	スイミング 15:00~16:00 4コース 使用させていただきます				スイミング 15:00~16:00 3コース 使用させていただきます			スイミング 15:00~16:00 3コース 使用させていただきます			
16:00	avexダンス 16:00~17:00	体操 16:00~16:55	バスケット 16:00~17:00	スイミング 16:00~17:00 5コース 使用させていただきます			体操 16:00~16:55	フットサル 16:00~16:50	スイミング 16:00~17:00 5コース 使用させていただきます		avexダンス 16:00~17:00	体操 16:00~16:55	スイミング 16:00~17:00 5コース 使用させていただきます	チアダンス 16:00~17:00		スイミング 16:00~17:00 5コース 使用させていただきます			
16:30																			
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			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	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 7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 7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	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		バスケット 19:10~20:10	選手スイミング 19:00~20:30 7コース 使用させていただきます				空手 19:10~20:10	選手スイミング 19:00~20:30 7コース 使用させていただきます	3週目以降 60分クラスとなります 時間 20:00~21:00	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 7コース 使用させていただきます			選手スイミング 19:00~20:30 7コース 使用させていただきます			
19:30	ボディコンバット30 19:30~20:00 磯崎 真裕	リラクゼーション ヨガ45 19:30~20:15 鈴木 亜理				エアロ初級45 19:30~20:15 林 靖子	リラクゼーション ヨガ45 19:30~20:15 MADOKA			LES MILLS ボディコンバット30 20:00~20:15				リラクゼーション ヨガ45 19:30~20:15 尾関 典子	川波バレエ教室 【成人スクール】 19:20~19:50 19:50~20:00換気作業 20:00~21:00 ※別途お申込みが 必要です	選手スイミング 19:00~20:30 7コース 使用させていただきます			
20:00	LES MILLS		バスケット 20:10~21:10							ボディコンバット45 20:20~21:05 鈴木 直美	LES MILLS リラクゼーション ヨガ45 20:30~21:15 鈴木 亜理			ZUMBA30 20:35~21:05 鈴木 直美					
20:30	ボディコンバット30 20:20~20:50 鈴木 直美	エアロ初級30 20:35~21:05 土屋 かおり				ルーシーダットン45 20:30~21:15 林 靖子	LES MILLS ボディアタック30 20:40~21:10 伊藤 日出夫			開始時間変更 開始時間変更									
21:00	LES MILLS									LES MILLS									
21:30	ボディコンバット45 21:10~21:55 中村 そら	エアロ中級45 21:25~22:10 土屋 かおり								ボディバランス45 21:25~22:10 蝦名 美紀				ボディジャム45 21:25~22:10 鈴木 直美					
22:00																			
22:30																			
23:00	施設利用終了 22:30(チェックアウトは23:00)					施設利用終了 22:30(チェックアウトは23:00)					施設利用終了 22:30(チェックアウトは23:00)					施設利用終了 22:30(チェックアウトは23:00)			

毎週火曜日は休館日となります

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					
<b>WEB予約</b> リラクゼーション ヨガ60 10:30~11:30 青柳 美枝子 <b>レッスン時間変更 開始時間変更</b>	エアロ中級45 10:45~11:30 増野 宏子	体操 11:00~12:00	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	<b>WEB予約</b> <b>LES MILLS</b> ボディバランス60 10:30~11:30 大塚 陽子 <b>レッスン時間変更 開始時間変更</b>	エアロ& コンディショニング45 10:45~11:30 篠田 恵美		
エアロ初級30 11:50~12:20 増野 宏子	ジャズダンス45 12:00~12:45 KIKKO!		アクアフレッシュ30 12:10~12:40 塩澤 大貴	エアロ初級45 11:50~12:35 北原 菜保子			アクアフレッシュ30 11:45~12:15 丸山 祐未
<b>LES MILLS</b> ボディコンバット30 12:35~13:05 古郡 莉紗	ストリートダンス 初級30 13:00~13:30 KIKKO!		マスターズ30 13:00~13:30 新宅 風人	エアロ中級45 12:50~13:35 北原 菜保子 <b>スタジオ変更 開始時間変更</b>			はじめてハタフライ 12:30~13:00 新宅 風人
<b>LES MILLS</b> ボディアタック45 13:20~14:05 中野 紗希		体操 13:30~14:25					クロール 13:15~13:45 新宅 風人
	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	<b>LES MILLS</b> ボディコンバット60 14:20~15:20 住谷 友希 <b>レッスン時間変更</b>			
ZUMBA30 15:15~15:45 鈴木 直美		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	<b>LES MILLS</b> ボディパン60 15:40~16:40 磯崎 真裕 <b>レッスン時間変更 開始時間変更</b>			バレエ45 14:45~15:30 川波 成道
<b>LES MILLS</b> ボディパン45 16:15~17:00 鈴木 直美	avexダンス 15:45~16:45		スイミング 16:30~17:30 7コース 使用させていただきます	<b>LES MILLS</b> ボディジャム45 17:00~17:45 塩澤 大貴 <b>開始時間変更</b>			バレエ30 15:40~16:10 川波 成道
	avexダンス 16:45~18:15	トランポリン 16:30~17:30					
<b>2022年2月より 復活予定 今しばらくお待ちください。</b>		トランポリン 17:30~18:30	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 <b>会員募集中</b>				
リラクゼーション ヨガ45 18:45~19:30 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

## 2022年1月

登録・ログインページはこちら

スタジオレッスンご参加の皆さまへ  
**スタジオWEB予約について**



### ■予約開始時間について

前月の25日 AM11:00~ から予約可能となります。  
25日が休館日の場合には予約開始が24日もしくは26日になる場合もございます。  
予めご了承ください。

### ■予約締切時間について

レッスン開始時間まで(例 10:30~11:00のクラスの場合 10:30まで予約可能)

### ■予約キャンセル時間について

レッスン開始の15分前まで

### ■レッスン参加について

レッスン開始15分前からスタジオ前整列。レッスン開始10分前以降に入場。  
※入場時間が前後する場合もございます。ご了承ください。  
レッスン入場前、予約完了時のメールもしくは予約したweb画面をインストラクターに掲示してください。  
※レッスン参加後、スタジオ・アリーナ内でのweb予約はご遠慮下さい。

### ■WEB予約レッスンにはレッスンスケジュールに 専用のアイコンをつけていますのでご確認ください。



2021年11月のスケジュールより  
**WEB予約** ⇒予約本数が2本になります

～休館日のお知らせ～  
1月1日(土)～1月4日(火)  
年間カレンダー通り休館日となります。  
お間違いのないようご確認ください。

月会費の引落日のご案内  
1月分・・・1/4(火)  
2月分・・・2/3(木)  
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、よろしくお願いいたします。

※2021年12月より配布枚数変更※  
～整理券のお知らせ～  
Aスタジオ35枚 Bスタジオ25枚  
ボディパン30枚 アリーナ50枚  
イージーシェイプ8枚  
アクアレックス30枚

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