



|       | 土曜日   |   |  |              | 日曜日   |   |                                     |        |       |
|-------|---|---|--|--------------|---|---|-------------------------------------|--------|-------|
|       | Aスタジオ   | Bスタジオ                                   | 25Mプール   | 20Mプール       | Aスタジオ   | Bスタジオ                                       | 25Mプール                              | 20Mプール |       |
| 9:00  |   |   |  |              |   |   |                                     |        | 9:00  |
| 9:30  | 土曜日は全館10:00~OPENとなります。                            |   |  |              | 日曜日は全館10:00~OPENとなります。                            |   |                                     |        | 9:30  |
| 10:00 |   |   |  |              |   |   |                                     |        | 10:00 |
| 10:30 | ピラティス60<br>10:20~11:20<br>貴月あゆむ                   | フラダンス60<br>10:15~11:15<br>MOANA         | ベビースイミング<br>スクール<br>10:30~11:15<br>※4コース使用     |              | エアロ中級60<br>10:20~11:20<br>プレオンスタッフ                | パワーヨガ60<br>10:20~11:20<br>井上和代              | 成人スクール<br>10:30~11:30               |        | 10:30 |
| 11:00 |   |   |  |              |   |   |                                     |        | 11:00 |
| 11:30 |   |   |  |              |   |   |                                     |        | 11:30 |
| 12:00 | ステップ中級60<br>11:35~12:35<br>古村昌子                   | ルーシーダットン60<br>11:25~12:25<br>林 靖子       | ワンポイント<br>11:50~12:20<br>西條祐貴                  | 有料レッスン<br>担当 | リラクゼーション<br>ヨガ60<br>11:35~12:35<br>井上和代           | エアロ初級45<br>11:40~12:25<br>プレオンスタッフ          | はじめてクロール<br>11:50~12:20<br>新井千絵     |        | 12:00 |
| 12:30 |   |   |  |              |   |   |                                     |        | 12:30 |
| 13:00 | ステップ初級45<br>12:55~13:40<br>古村昌子                   | ZUMBA60<br>12:40~13:40<br>水本亜佐子         | 青泳ぎ<br>12:30~13:00<br>中村恒太                     |              | LesMILLS<br>ボディジャム60<br>12:50~13:50<br>大野雄貴       | からだケアストレッチ30<br>12:45~13:15<br>Yusuke       | クロール<br>12:35~13:05<br>西條祐貴         |        | 13:00 |
| 13:30 |   |   |  |              | オリジナルアクア45<br>13:15~14:00<br>芝田良乃                 | ボクシングヒート30<br>13:25~13:55<br>Yusuke         | 東武マスターズ強化練習会<br>(有料)<br>13:20~14:05 |        | 13:30 |
| 14:00 | LesMILLS<br>ボディバンプ60<br>13:55~14:55<br>大野裕史       | リラクゼーション<br>ヨガ60<br>14:00~15:00<br>伊藤朝賀 |  |              | LesMILLS<br>ボディバンプ60<br>14:05~15:05<br>柳川達昭       | エアロ上級45<br>14:15~15:00<br>熊谷真美子             | アクアフレッシュ45<br>14:20~15:05<br>Yusuke |        | 14:00 |
| 14:30 | 整理券40名  |   |  |              | 整理券40名  |   |                                     |        | 14:30 |
| 15:00 | LesMILLS<br>ボディバランス60<br>15:20~16:20<br>伊藤朝賀      | エアロ初級45<br>15:15~16:00<br>余語沙綾          | スイミングスクール<br>Dコース<br>(幼児~小学1年生)<br>14:30~15:30 |              | LesMILLS<br>ボディアタック60<br>15:30~16:30<br>tomo      | エアロ中級45<br>15:15~16:00<br>熊谷真美子             | フィン開放<br>15:40~16:10                |        | 15:00 |
| 15:30 |   |   |  |              | 整理券40名  |   |                                     |        | 15:30 |
| 16:00 |   |   |  |              | LesMILLS<br>ボディコンバット60<br>16:55~17:55<br>大野雄貴     | ~KaQiLa~<br>(カキラ) 60<br>16:15~17:15<br>間宮友美 |                                     |        | 16:00 |
| 16:30 |   |   |  |              | 整理券40名  |   |                                     |        | 16:30 |
| 17:00 | LesMILLS<br>ボディアタック60<br>16:40~17:40<br>Yusuke    | ストリートダンス<br>初級45<br>16:25~17:10<br>万里   | スイミングスクール<br>Hコース<br>(小学1年生~)<br>16:30~17:30   |              | LesMILLS<br>ボディコンバット60<br>16:55~17:55<br>大野雄貴     |   |                                     |        | 17:00 |
| 17:30 |   |   |  |              | 整理券40名  |   |                                     |        | 17:30 |
| 18:00 |   |   |  |              |   |   |                                     |        | 18:00 |
| 18:30 | LesMILLS<br>ボディコンバット60<br>18:05~19:05<br>Yusuke   | ストリートダンス<br>中級60<br>17:20~18:20<br>万里   | スイミングスクール<br>Iコース<br>(小学生・中学生)<br>17:40~18:40  |              |   |   |                                     |        | 18:30 |
| 19:00 |   |   |  |              |   |   |                                     |        | 19:00 |
| 19:30 | LesMILLS<br>ボディジャム60<br>19:30~20:30<br>Sayu       | リラクゼーション<br>ヨガ60<br>18:45~19:45<br>万里   |  |              |   |   |                                     |        | 19:30 |
| 20:00 | 整理券40名  |   |  |              |   |   |                                     |        | 20:00 |
| 20:30 |   |   |  |              |   |   |                                     |        | 20:30 |
| 21:00 |   |   |  |              |   |   |                                     |        | 21:00 |
| 21:30 | 土曜日のマシンジム・プールご利用は21:00まで<br>チェックアウトは21:30までとなります。 |   |  |              | 日曜日のマシンジム・プールご利用は19:00まで<br>チェックアウトは19:30までとなります。 |   |                                     |        | 21:30 |
| 22:00 |   |   |  |              |   |   |                                     |        | 22:00 |
| 22:30 |   |   |  |              |   |   |                                     |        | 22:30 |
| 23:00 |   |   |  |              |   |   |                                     |        | 23:00 |



# INFORMATION



## ~1月のイベント情報~

### ①東武マスターズについて

強化練習実施中!

フロントにてご予約受付中!

皆様のご参加お待ちしております!

### ②スタジオ整理券整列について

整列は指定の場所に整列下さい。

他の会員様のご迷惑にならないようお願い致します。

お荷物を置いての場所取りは禁止とさせていただきます。

ご理解ご協力をお願い致します。

### ③レズミルズ新曲発表会について

### ④日曜日プレオンスタッフについて

エアロ中級60 10:20~11:20

6日 田中有紀IR 13日 飯山大輔IR

20日 田中有紀IR 27日 余語沙綾IR

エアロ初級45 11:40~12:25

6日 田中有紀IR 13日 飯山大輔IR

20日 田中有紀IR 27日 余語沙綾IR

・1月会費引き落とし日:1月3日(木)

・1月1日(火)・1月2日(水)  
年間スケジュール通り休館日になります。

・1月3日(木)は短縮営業となります。  
短縮営業時間 10:00~18:00

※マシンジム・プールは17:30まで ※レッスンスケジュールは別紙にてご案内。

・1月14日(月)は祝日営業となります。  
祝日営業時間 10:00~19:30

※マシンジム・プールは19:00まで ※レッスンスケジュールは別紙にてご案内。

