

Main schedule table with columns for days of the week (火曜日, 水曜日, 木曜日, 金曜日) and time slots (9:00-23:00). It lists various activities like aerobics, swimming, and dance across different studio and pool areas.

	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 10:20~11:20 貴月あゆむ	フラダンス60 10:15~11:15 MOANA	ベビースイミング スクール 10:30~11:15 ※4コース使用		リラクゼーション ヨガ60 10:20~11:20 井上和代	エアロ中級60 10:20~11:20 プレオンスタッフ		成人スクール 10:30~11:30	10:30
11:00									11:00
11:30									11:30
12:00	ステップ中級60 11:35~12:35 古村昌子	ルーシーダットン60 11:25~12:25 林 靖子	ワンポイント 11:50~12:20	2月2日のみ 有料レッスン 担当 西條祐貴	パワーヨガ60 11:35~12:35 井上和代	エアロ初級45 11:40~12:25 プレオンスタッフ	はじめてクロール 11:45~12:15 新井千絵		12:00
12:30			青泳ぎ 12:30~13:00 八幡真輝				クロール 12:30~13:00 西條祐貴		12:30
13:00	ステップ初級45 12:55~13:40 古村昌子	ZUMBA A60 12:40~13:40 水本亜佐子	オリジナルアクア45 13:15~14:00 芝田良乃		LesMILLS ボディバンプ60 12:50~13:50 柳川達昭	ZUMBA A60 12:50~13:50 MINA	スイムトレーニング45 13:15~14:00 西條祐貴		13:00
13:30									13:30
14:00	LesMILLS ボディバンプ60 13:55~14:55 大野裕史	リラクゼーション ヨガ60 14:00~15:00 伊藤朝賀	スイミングスクール Dコース (幼児~小学1年生) 14:30~15:30		LesMILLS ボディジャム60 14:05~15:05 大野雄貴	エアロ上級45 14:15~15:00 熊谷真美子	アクアフレッシュ30 14:15~14:45 木村小葉紅		14:00
14:30									14:30
15:00									15:00
15:30	LesMILLS ボディバランス60 15:20~16:20 伊藤朝賀	エアロ初級45 15:15~16:00 余語沙綾	スイミングスクール Eコース (幼児~小学1年生) 15:30~16:30		LesMILLS ボディアタック60 15:30~16:30 tomo	エアロ中級45 15:15~16:00 熊谷真美子	フィン開放 15:40~16:10		15:30
16:00									16:00
16:30									16:30
17:00	LesMILLS ボディアタック60 16:40~17:40 Yusuke	ストリートダンス 初級45 16:25~17:10 万里	スイミングスクール Hコース (小学1年生~) 16:30~17:30		LesMILLS ボディコンバット60 16:55~17:55 大野雄貴	~KaQiLa~ (カキラ) 60 16:15~17:15 間宮友美			17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30	LesMILLS ボディコンバット60 18:05~19:05 Yusuke	ストリートダンス 中級60 17:20~18:20 万里	スイミングスクール Iコース (小学生・中学生) 17:40~18:40						18:30
19:00									19:00
19:30		リラクゼーション ヨガ60 18:45~19:45 万里							19:30
20:00	LesMILLS ボディジャム60 19:30~20:30 Sayu								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 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 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

このクラスは初めての方や体力に自信のない方も安心してご参加いただけます。

整理券 このクラスは整理券制の為レッスン開始30分前からマシンジムカウンターにて整理券を配布いたします。

定員 このクラスは整理券の配布はないが定員があります。

スクール プールのレディーススクール、成人スクールは、別途申込が必要になります。詳しくはスタッフまでお尋ねください。(スクールのみ料金、施設利用は別料金となります)

★ スケジュールは今後変更になる場合がございます。予めご了承ください。スケジュール改正月は4月、10月となります。また4月、10月以外でもレッスン内容、担当者が都合により多少変更になる場合がございます。

★ 祝日や特別営業日のスケジュールは館内掲示にてお知らせいたします。

INFORMATION

①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**
- 3日 休館日 10日 宮野朋子IR
17日 余語沙綾IR 24日 佐藤智子IR
- エアロ初級45 11:40~12:25**
- 3日 休館日 10日 宮野朋子IR
17日 余語沙綾IR 24日 佐藤智子IR

②スタジオ整理券整理について

- 階段、床などで座っての整理はおやめ下さい。
 - 横に広がっての整理はお気を付け下さい。
 - 荷物を置いての整理はおやめ下さい。(トイレのみ可)
 - スリッパを利用しての整理はおやめ下さい。
- ※その他階段の歩行を妨げる整理は危険ですので、お気を付け下さい。
- スタジオレッスン参加者にご不便お掛け致しますが、
会員の皆様が気持ちよく施設をご利用頂けるようご理解ご協力お願い致します。

③ゴールドチケット販売について

- 販売期間：1月9日(水)~2月28日(木)
- 10枚購入 20%OFF 17,280円
 - 5枚購入 10%OFF 9,720円
 - 1枚購入 2,160円
- 有効期間：2019年5月末まで

④女子力向上 美姿勢サークル

キネシスマシンとその他ツールを使って
30分間のサーキットトレーニングをする
女性専用のサークル活動です！

初回申込みのお客様は、2ヶ月なんと0円！！

※3ヶ月目からは月1,000円引落しになります。

場所：4Fジムエリア 女性専用フリーウエイトエリア
申込：フロントにてお申込み下さい。

⑤フィットネスイベント ~バレンタインデー VS ホワイトデー~

- 内容I 体重-2Kg or 体脂肪-2% or 筋肉量+2Kg ※期間内にどれか1つ達成しましたら、リブ・カク・アッププレゼント！
- 内容II 北越谷1黒い男は誰だ？ ※期間中タンニング15分延長キャンペーン！
- 内容III プレオンのいい男 プレオンのいい女 投票イベント ※期間内にスタッフ投票をし、お楽しみください！
- 内容IV HAPPY VALENTINE♥HAPPY WHITE DAY♥ ※2月14日と3月15日に来館すると良い事あるかも・・・
- 期間：2月5日(火)~3月14日(木)

2月会費引き落とし日：2月4日(月)

2月3日(日)12日(火)年間スケジュール通り休館日になります。

2月11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。

