

	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 プレオンスタッフ	ルーシーダットン60 11:25~12:25 林 靖子			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 11:45~12:15 木村小葉紅		12:00
12:30									12:30
13:00	ステップ初級45 12:55~13:40 プレオンスタッフ	ZUMBA A60 12:40~13:40 水本重佐子	青泳ぎ 12:30~13:00 八幡真輔		LesMILLS ボディバンプ60 12:50~13:50 柳川達昭	ZUMBA A60 12:50~13:50 MINA	クロー 12:30~13:00 新井千絵		13:00
13:30					整理券40名		スイムトレーニング45 13:15~14:00 新井千絵		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			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	整理券40名				整理券40名				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 Dコース (幼児~小学1年生) 14:30~15:30		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			スイミングスクール Eコース (幼児~小学1年生) 15:30~16:30		整理券40名				16:00
16:30						~KaQiLa~ (カキラ) 60 16:15~17:15 間宮友美			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				17:00
17:30					整理券40名				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	LesMILLS ボディジャム60 19:30~20:30 Sayu	リラクゼーション ヨガ60 18:45~19:45 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 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、別途申込が必要となります。詳しくはスタッフまでお尋ねください。(スクールのための料金、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土曜・日曜プレオンスタッフについて

- **ステップ中級60**
11:35~12:35
- **ステップ初級45**
12:55~13:40
- 2日 休館日**
- 9日 山川理沙**
- 16日 山川理沙**
- 23日 山川理沙**
- 30日 山川理沙**
- **エアロ中級60**
10:20~11:20
- **エアロ初級45**
11:40~12:25
- 3日 田川由紀子**
- 10日 余語沙綾**
- 17日 飯山大輔**
- 24日 宮野朋子**
- 31日 佐藤智子**

②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。



金曜プレオンスタッフについては分かり次第ご案内致します。

③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、お礼ギフトプレゼント!
 - 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♥ ※3月14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)**



④LET'S MOVEイベント -より良き未来の為に、動き出そう-

内容 施設のストレングスマシンやカーディオマシンを使用してMOVEを貯めましょう!
貯めたMOVE数に応じて参加されたお客様に豪華景品をプレゼント!

期間 3月12日(火)~3月30日(土)



3月会費引き落とし日:3月4日(月)

3月2日(土)15日(金)年間スケジュール通り休館日になります。

3月21日(木)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。

