



2019年

東武スポーツクラブ

1月 フレオンせんげんだい

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				
	スタジオA	スタジオB	グループスタジオ	プール		スタジオA	スタジオB	グループスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB	グループスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB	グループスタジオ	プール	
9:00																		9:00
9:30	エアロ初級 45 9:20~10:05 三好 裕	ベアシックヨガ 45 9:25~10:10 横嶋初江																9:30
10:00																		10:00
10:30	ステップ初級 45 10:30~11:15 横嶋初江	ピラティス 60 10:25~11:25 junko																10:30
11:00																		11:00
11:30	LES MILLS ボディバランス 60 11:30~12:30 三ノ輪直子																	11:30
12:00																		12:00
12:30	LES MILLS ボディバンプ 30 12:45~13:15 田中貴大																	12:30
13:00																		13:00
13:30	LES MILLS ボディコンバット 45 13:30~14:15 田中貴大																	13:30
14:00																		14:00
14:30																		14:30
15:00	リラクゼーション ヨガ60 14:30~15:30 青柳美枝子																	15:00
15:30																		15:30
16:00																		16:00
16:30																		16:30
17:00																		17:00
17:30																		17:30
18:00																		18:00
18:30																		18:30
19:00																		19:00
19:30	LES MILLS ボディバンプ 45 19:30~20:15 北郷啓啓																	19:30
20:00																		20:00
20:30	LES MILLS ボディアタック 60 20:30~21:30 林 亮介																	20:30
21:00																		21:00
21:30	LES MILLS ボディコンバット 60 21:45~22:45 木村和弘																	21:30
22:00																		22:00
22:30																		22:30
23:00																		23:00

毎週火曜日は休館日となります

※スクールのみ営業

1-2週目のみ
3週目以降は
ボディジャム60
12:55~13:55

グループスタジオ
開放時間
13:00~19:00
スピニングバイク
油圧式マシン

グループスタジオ
開放時間
14:00~19:00
スピニングバイク
油圧式マシン

【トレーニング終了時間 23:00・閉館時間 23:30】

【トレーニング終了時間 23:00・閉館時間 23:30】

【トレーニング終了時間 23:00・閉館時間 23:30】

【トレーニング終了時間 23:00・閉館時間 23:30】

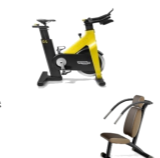
プレオンせんげんだい インフォメーション

	土曜日				日曜日			
	スタジオA	スタジオB	グループスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB	グループスタジオ	プール
9:00								
9:30								
10:00								
10:30	ZUMBA 60 10:30~11:30 MINA	フラダンス 60 10:25~11:25 宮澤美夜子		F6①コース (3歳~小2) 20級~14級 10:00~11:00 ベビースイミング (生後6ヶ月~3歳) 10:15~11:00	エアロ初級 45 10:30~11:15 土屋かおり	リラクゼーション ヨガ60 10:25~11:25 廣井千晶	RADICAL ワーク&ジョブ 30 10:40~11:10 佐瀬未来	
11:00							トップライド45 10:45~11:30 高島佳乃	
11:30	LES MILLS			らくら〜キョ〜キョ〜20 11:15~11:35 佐瀬未来			アクアフレッシュ 30 11:25~11:55 大塚菜々海	
12:00	ボディパンプ 60 11:40~12:45 田中貴大	ラテンエアロ 60 11:40~12:40 鈴木貴子		オリジナルエアロ 45 11:45~12:30 稲葉みちる	エアロ中級 60 11:30~12:30 伊藤絹子	ボディバランス ST45 11:40~12:25 佐瀬未来		
12:30			シェイプサーキット30 【ヒート】 12:15~12:45 佐瀬未来					
13:00	LES MILLS ボディアタック15 13:05~13:20	太極拳 60 13:00~14:00 増永法義		はじめて背泳ぎ 30 12:45~13:15 斎藤 篤	オリジナル エアロ60 12:45~13:45 伊藤絹子	ピラティス 60 12:40~13:40 今井沙那恵	RADICAL トップライド入門 12:45~13:00	はじめてバタフライ 30 12:30~13:00 荒木優衣
14:00	ボディアタック 45 13:20~14:05 大塚菜々海		RADICAL トップライドF30 13:15~13:45 木村和弘	平泳ぎ 30 13:30~14:00 寺島優生			LES MILLS トップライド30 13:00~13:30 木村和弘	
14:30	エアロ初級 45 14:20~15:05 新垣沙知子	ストリートダンス 中級60 14:20~15:20 junko			ベーシック ヨガ45 14:00~14:45 井上和代	ボディアタック 45 14:00~14:45 大塚菜々海		スィムトレーニング 45 14:00~14:45 田中貴大
15:00				F6②コース (3歳~小2) 20~9級 14:30~15:30				
15:30					ボディパンプ 60 15:00~16:00 北郷将啓	パワーヨガ 60 15:00~16:00 井上和代		
16:00	エアロ中級 60 15:25~16:25 新垣沙知子	パワーヨガ 60 15:40~16:40 junko		F6③コース (3歳~小2) 20~9級 15:30~16:30			グループスタジオ 開放時間 14:30~18:00	
16:30	LES MILLS							
17:00	ボディジャム 60 16:45~17:45 林 亮介		グループスタジオ 開放時間 15:30~20:00	G6コース (小3以上) 20~7級 16:30~17:30	ボディコンバット 60 16:20~17:20 田中貴大	ボディジャム 60 16:15~17:15 佐瀬未来		スピニングバイク 油圧式マシン
17:30		ジュニア空手 (小3~小6) 17:05~18:05		J6コース (小・中学生) 8級以上 成人スイミング 17:30~18:30				
18:00	LES MILLS							
18:30	ボディコンバット 60 18:05~19:05 林 亮介	ジュニア空手 (紫帯以上) 18:10~19:10						
19:00								
19:30								
20:00		チア強化練習 19:30~21:00						
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								
	【トレーニング終了時間 21:00・閉館時間 21:30】				【トレーニング終了時間 19:00・閉館時間 19:30】			

ト1-1項目のみ
ト3項目以降は
ボディアタック60
13:05~14:05

グループスタジオ 開放時間について

スピニングバイクをレッスンのない時間帯にご利用頂けます。
スタジオ内はスタッフの巡回を行いません。
安全面に十分注意してご利用ください。
また、使用方法は備え付けの利用方法POPで確認頂けます。



新年はスタジオでレッスンデビュー！

新年に何か始めたい！そんなあなたに「トップライド」をオススメします！
本格的スピニングバイクを使用したバイクレッスン！
初めてレッスンデビューする方にオススメのクラスです。

オススメポイント①
動きがシンプルで簡単！



オススメポイント②
負荷の調節が自分に合わせてできる！

オススメポイント③
バイクでの運動は関節への負担が少なく、次の日に疲労が残りにくい。

オススメポイント④
雰囲気抜群！
暗闇スタジオで人目を気にせず汗を流せます！

初めてレッスンに出る方は「トップライド入門」「トップライド30」からご参加頂くと安心してご参加いただけます！

新年は「トップライド」でレッスンデビューしてみましよう！！

グループスタジオ開放時間

レッスン実施をしていない時間帯でグループスタジオをご自由にお使いいただけます。

アイテムを使ってトレーニングを始めてみませんか？
アイテムを使うことで、生活で使う実用的な筋肉も鍛えることができます！
また、全身の運動・伝達といった機能的な部分も鍛えられるので、様々な競技にも役立ちます！





【イーゼルライン】油圧式マシン

バランスボール

BOSUバランス





スキルミル

メディシンボール

スピニングバイク

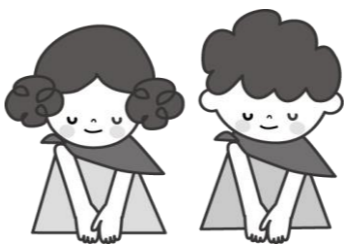
～プールからのお知らせ～

～東武マスターズ練習会におけるレッスン休講について～

下記、日程のプールレッスンが、東武マスターズ練習会のため、休講となります。
会員の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解の程、宜しくお願い申し上げます。

【1月度休講レッスン】

23・30日(水) 13:00~14:00 マスターズ60
4・11日(金) 20:45~21:30 スィムトレーニング45
20・27日(日) 14:00~14:45 スィムトレーニング45



ご理解・ご協力の程、宜しくお願いいたします。

整理券について

スケジュール各レッスン枠の下に「整理券〇〇名」と表示されているレッスンは整理券制のレッスンとなっております。

整理券ルール

- 各レッスン開始 30分前より 配布開始 (整理券配布待機列は約35分前より)
- 整理券の入場は 番号順 (1~10のグループ⇒11~20、21~30.....)

★お知らせ★

- ◆1月3日(水) 短縮営業
10:00~18:00
※マシンジム・プールのご利用は17:30まで
- ◆1月14日(月) 祝日営業
10:00~19:30
※マシンジム・プールのご利用は19:00まで

祝日は営業時間とレッスンスケジュールが通常と異なりますので、予めご了承お願い致します。