



2019年
2月

東武スポーツクラブ 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	ベーシックヨガ 45 9:25~10:10 横嶋初江				からだケアストレッチ30 8:30~10:00 藤田みゆき	LES MILLS ボディバランス ST45 9:25~10:10 三ノ輪直子			ステップ初級 45 9:20~10:05 飯作俊介	せなかストレッチ20 9:40~10:00 霧村美和子			ボディバランス 60 9:25~10:25 三ノ輪直子	ベーシックヨガ 45 9:20~10:05 三好 裕			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	担当者 ●2月4日 田中貴大 ●2月18日 木村和弘 ●2月25日 木村和弘	らくらウオーキング20 10:30~10:50 霧村美和子		健美操 60 10:15~11:15 川島友江	エアロ初級 45 10:25~11:10 中島 舞	RADICAL トップライド 45 10:30~11:15 児玉義博	ベビー スイミング (生後6ヶ月~3歳) 10:15~11:00	太極拳 60 10:25~11:25 飯田雅絵	エアロ中級 60 10:20~11:20 飯作俊介	RADICAL トップライド入門 10:15~10:25 トップライド 30 10:30~11:00 高野聡子	らくらウオーキング20 10:30~10:50 霧村美和子	パレト 60 10:40~11:40 佐原卯沙美	パワーヨガ 60 10:30~11:30 井上和代		レディース スイミング 10:30~11:30	10:30
11:00																		11:00
11:30																		11:30
12:00	エアロ上級 60 11:30~12:30 高橋真理	バランス コーディネーション 60 11:45~12:45 清水リカ	RADICAL トップライド入門 11:30~11:40 トップライド 30 11:45~12:15 高野聡子	アクアフレッシュ 45 11:00~11:45 プレオンスタッフ		リラクゼーション ヨガ60 11:30~12:30 本橋淳子	エアロ中級 45 11:30~12:15 中島 舞	シェイプサーキット30 【ベシック】 11:45~12:15 高野聡子	オリジナルアクア 45 11:15~12:00 木村佐都美	LES MILLS ボディパンプ 60 11:40~12:40 片山典子	フラダンス 60 11:35~12:35 青木みゆき	シェイプサーキット30 【ベシック】 11:35~12:05 高野聡子	平泳ぎ 30 11:45~12:15 荒木優衣	LES MILLS ボディコンバット 45 11:55~12:40 木村和弘	KaQiLa ~カキラ~ 60 11:50~12:50 間宮友美	シェイプサーキット30 【ヒート】 11:15~11:45 三ノ輪直子	オリジナルアクア 45 11:45~12:30 松田珠恵	12:00
12:30																		12:30
13:00	LES MILLS ボディパンプ 30 12:45~13:15 プレオンスタッフ	エアロ中級 60 13:05~14:05 清水リカ	シェイプサーキット30 【ベシック】 13:00~13:30 内田陽子	スイムトレーニング 30 12:45~13:15 菊地春美		オリジナル エアロ60 12:45~13:45 宮野朋子	ストリートダンス 中級60 13:20~14:20 AI	トップライド 30 13:15~13:45 高野聡子	マスターズ 60 13:00~14:00 片山典子	LES MILLS ボディジャム 45 13:10~13:55 林 亮介	ベリーダンス 60 12:50~13:50 アイシャ			エアロ中級 60 12:55~13:55 佐藤智子	ZUMBA 60 13:05~14:05 佐野なぎさ	トップライド 30 12:30~13:00 大場菜々海	はじめてクロール 30 12:45~13:15 菊地春美	13:00
13:30																		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	からだケアストレッチ30 14:35~15:05 霧村美和子																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 ボディパンプ 45 19:30~20:15 北郷啓啓	ZUMBA 45 19:35~20:20 山口永真	RADICAL トップライド入門 19:25~19:40 トップライド 30 19:40~20:10 大場菜々海	アクアフレッシュ30 19:15~19:45 佐瀬未来														19:30
20:00																		20:00
20:30	LES MILLS ボディジャム 60 20:30~21:30 プレオンスタッフ	エアロ中級 45 20:35~21:20 飯作俊介	RADICAL トップライド 45 20:30~21:15 古屋浩司	マスターズ 60 20:45~21:45 内田陽子														20:30
21:00																		21:00
21:30	LES MILLS ボディコンバット 60 21:45~22:45 プレオンスタッフ	リラクゼーションヨガ 60 21:35~22:35 井上和代																21:30
22:00																		22:00
22:30																		22:30
23:00																		23:00
	【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】				

毎週火曜日は休館日となります

※スクールのみ営業

担当者
●2月4日 田中貴大
●2月18日 木村和弘
●2月25日 木村和弘

担当者
●2月4日 林亮介
以降は後日館内掲示と
WEBにて発表。

担当者
●2月4日 木村和弘
以降は後日館内掲示と
WEBにて発表。

1・2週目のみ
3週目以降は
ボディジャム60
12:55~13:55

担当者
●2月4日 田中貴大
以降は館内掲示と
WEBにて発表。

F3コース
(3歳~小2)
20~9級
16:00~17:00

G3コース
(小3以上)
20~7級
17:00~18:00

J3コース
(小・中学生)
8級以上
18:00~19:00

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
14:00~20:00
スピニングバイク
油圧式マシン

週替わりレッスン
45
19:25~20:10
プレオンスタッフ


ボディコンバット
60
21:25~22:25
林 亮介

フ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		
11:00								
11:30	LES MILLS ボディパンプ 60 11:45~12:45 プレオンスタッフ		トップライド45 11:15~12:00 児玉義博	オリジナルアークア 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 45 11:40~12:25 佐瀬未来		
12:30								
13:00	LES MILLS ボディアタック 45 13:20~14:05 大場菜々海	太極拳 60 13:00~14:00 増永法義		はじめて背泳ぎ 30 12:45~13:15 寺島優生	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		
14:00								
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 大場菜々海		
15:00								
15:30								
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			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		
16:30								
17:00	LES MILLS ボディジャム 60 16:45~17:45 林 亮介							
17:30								
18:00								
18:30	ボディコンバット 60 18:05~19:05 林 亮介							
19:00								
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								

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。



ゴールドチケット・レギュラーチケット 好評販売中!

《ゴールドチケット》

- 10枚購入 20%OFF 16,000円+税
- 5枚購入 10%OFF 9,000円+税
- 1枚購入 2,000円+税

《特典》

- 1度に10枚以上購入の場合、すべて20%OFFとなります。
- (例)レギュラー15枚購入の場合、22,500円→20%OFF18,000円(税別)
- 有効期限最大5か月間
- 2019年5月末まで
- 5枚以上購入者の中から抽選で60名の方にインビテーションチケットプレゼント (3月中旬に抽選結果発表)
- ※5枚1口で抽選、10枚購入で2口分のチャンスとなります。

締め切り迫る! 販売期限 2月28日(木)まで

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!



【イージーライン】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~

緊急事態発生時に、迅速・冷静・的確な判断と行動でお客様の安全を確保できるようにする為、下記日程にて震災を想定した水難訓練を実施させて頂きました。

1月15日(火)~21日(月)

平日 16:00~17:00
土 10:00~11:00
14:30~15:30
15:30~16:30



ご理解・ご協力、誠にありがとうございました。

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★

- ◆2月3日(日) 休館日
※東武マスターズ大会の為、年間カレンダー通り休館日となります。
- ◆2月11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、予めご了承ください。