



2019年 3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	ベアシックヨガ 45 9:25~10:10 横嶋初江					LES MILLS からだケアストレッチ30 9:30~10:00 藤田みゆき	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	ベアシックヨガ 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		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	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 10:15~10:30 トップライド 30 10:30~11:00 高野聡子 整理券18名	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				アクアフレッシュ 45 11:00~11:45 木村和弘														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 11:30~11:45 トップライド 30 11:45~12:15 高野聡子 整理券18名		リラックス セッション ヨガ60 11:30~12:30 本橋淳子	エアロ中級 45 11:30~12:15 中島 舞	シェイプサークット30 【ベアシック】 11:45~12:15 高野聡子 整理券10名	オリジナルアクア 45 11:15~12:00 木村佐都美	LES MILLS ボディパンパ 60 11:40~12:40 片山典子	フラダンス 60 11:35~12:35 青木みゆき	シェイプサークット30 【ベアシック】 11:35~12:05 高野聡子 整理券10名	パレト 60 11:55~12:40 木村和弘	KaQiLa ~カキラ~ 60 11:50~12:50 間宮友美	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 ボディパンパ 30 12:45~13:15 木村和弘			スイトレーニング 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 整理券18名	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				13:00
13:30																		13:30
14:00	ボディコンバット 45 13:30~14:15 木村和弘			スイミング 成人スクール 13:30~14:30														14:00
14:30																		14:30
15:00	リラックス セッション 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				パワーヨガ 60 14:00~15:00 高木ひろみ	パレエ 60 14:40~15:40 水野咲子		シニアスイミング 14:30~15:30	エアロ初級 45 14:10~14:55 佐藤智子	パワーヨガ 60 14:05~15:05 青柳美枝子		バランス コーディネーション 60 14:15~15:15 佐藤智子 整理券65名	エアロ初級 45 14:20~15:05 柳瀬尚美				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 ボディパンパ 45 19:30~20:15 北郷啓啓	ZUMBA 45 19:35~20:20 山口永真		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																		20:30
21:00	ボディアタック 60 20:30~21:30 大場葉々海	エアロ中級 45 20:35~21:20 飯作俊介		マスターズ 60 20:45~21:45 内田陽子														21:00
21:30																		21:30
22:00	ボディコンバット 60 21:45~22:45 林 亮介	リラックス セッション ヨガ60 21:35~22:35 井上和代																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

【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】

3/1 ZUMBA 山口永真
3/9 ZUMBA 山口永真
3/16 ZUMBA 山口永真
3/22 未定
3/29 ZUMBA 山口永真

週替わりレッスン
45
19:25~20:10
プレオンスタッフ

ボディジャム
60
20:25~21:25
林 亮介

ボディコンバット
45
21:45~22:30
池田彰憲

1~2週目のみ
3週目以降は
ボディジャム60
12:55~13:55

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

選手コース
19:00~20:30
※5コース使用

選手コース
19:00~20:30
※5コース使用

選手コース
19:00~20:30
※5コース使用

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				F6①コース (3歳~小2) 20級~14級 10:00~11:00				
11:00	ZUMBA 60 10:30~11:30 MINA	フラダンス 60 10:25~11:25 宮澤美夜子		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		ウォーク&ジョブ 30 10:40~11:10 佐瀬未来
11:30			トップライド45 11:15~12:00 児玉義博	565ウォーク&ジョブ20 11:15~11:35 荒木優衣			RADICAL	
12:00	LES MILLS ボディバンプ 60 11:45~12:45 北郷将啓	ラテエアロ 60 11:40~12:40 鈴木貴子		オリジナルアーク 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		アクアフレッシュ 30 11:25~11:55 大場菜々海
12:30								
13:00	LES MILLS			はじめて背泳ぎ 30 12:45~13:15 寺島偉生	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		はじめてバタフライ 30 12:30~13:00 荒木優衣
13:30	ボディバランス 60 13:05~14:05 佐瀬未来	太極拳 60 13:00~14:00 増永法義	シェイプサーキット30 【ヒート】 13:15~13:45 大場菜々海	平泳ぎ 30 13:30~14:00 寺島偉生				トップライド30 13:00~13:30 木村和弘
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	トップライド30 14:20~14:50 木村和弘		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		スィムトレーニング 45 14:00~14:45 荒木優衣
15:00				F6②コース (3歳~小2) 20~9級 14:30~15:30				
15:30					ボディバンプ 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								
17:00	LES MILLS ボディジャム 60 16:45~17:45 池田彰憲			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 木村和弘	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	グループスタジオ 開放時間 15:30~20:00 スピニングバイク 油圧式マシン					
18:00				J6コース (小・中学生) 8級以上 成人スイミング 17:30~18:30				
18:30	ボディアタック 45 18:05~18:50 猪股愛美	ジュニア空手 (紫帯以上) 18:10~19:10						
19:00								
19:30	LES MILLS ボディコンバット 60 19:10~20:10 林 亮介							
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】			

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。

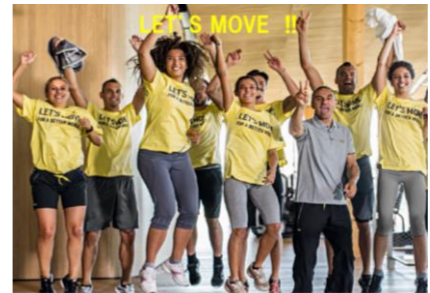


3月 Let's MOVEイベント開催



3月13日(水)~3月31日(日)まで行った個人の運動を「MOVE」という
 テクニクのオリジナルの活動単位で集計いたします。
 期間中に獲得したMOVEの数を競うイベントです!!

手軽に参加できるイベントとなっております。
 たくさん運動をしてMOVEを貯めよう!



期間 3月13日(水)~3月31日(日)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!



~プールからのお知らせ~

3月29日(金)~4月2日(火)の期間において
 キッズスイミングスクール短期教室のため、
 下記レッスンスケジュールが休講となります。

3月30日(土) 平泳ぎ30 13:30~14:00 寺島偉生
 3月31日(日) スィムトレーニング45 14:00~14:45 荒木優衣

皆様のご理解・ご協力の程、宜しくお願い致します。

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★

◆3月11日(月) 休館日
 ※年間カレンダー通り休館日となります。
 ◆3月21日(木) 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。