



2019年

東武スポーツクラブ

4・5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 9:20~10:05 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	せなかスッキリ20 9:40~10:00 フレオンスタッフ			エアロ初級 45 9:25~10:10 山崎裕子	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 10:25~11:10 横嶋初江	ピラティス 60 10:20~11:20 junko				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 宇田川駿		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 30 10:30~11:00 高野聡子		ZUMBA 45 10:35~11:20 佐野なぎさ	パワーヨガ 60 10:30~11:30 井上和代			10:30
11:00																		11:00
11:30	バランス コーディネーション 60 11:30~12:30 清水リカ	エアロ上級 60 11:35~12:35 高橋真理				はじめて水泳 30 11:15~11:45 北郷将啓				オリジナルアクア 45 11:15~12:00 木村佐都美	エアロ中級 60 11:45~12:45 佐藤智子	シェイプサーキット30 【ベアシック】 11:35~12:05 高野聡子		エアロ中級 60 11:45~12:45 佐藤智子	KaQiLa ~カキラ~ 60 11:50~12:50 間宮友美			11:30
12:00																		12:00
12:30	LES MILLS ボディジャム 45 12:50~13:35 池田彰憲	エアロ中級 60 12:50~13:50 清水リカ				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			マスターズ 60 13:00~14:00 荒木優衣	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		エアロ初級 45 14:20~15:05 柳瀬尚美				12:30
13:00																		13:00
13:30																		13:30
14:00																		14:00
14:30																		14:30
15:00																		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																		19:30
20:00																		20:00
20:30																		20:30
21:00																		21:00
21:30																		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

【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】

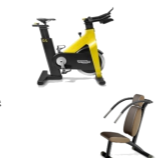
【トレーニング終了時間 23:00・閉館時間 23:30】

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		
11:00								
11:30	LES MILLS ボディバンプ 60 11:45~12:45 松本有貴		RADICAL トップライド45 11:30~12:15 宇田川駿		エアロ中級 60 11:30~12:30 伊藤絹子	LES MILLS ボディバランス 45 11:40~12:25 佐瀬未来		
12:00		ラテンエアロ 60 11:40~12:40 鈴木貴子		オリジナルアクア 45 11:45~12:30 稲葉みちる				
12:30								
13:00	LES MILLS 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		はじめてクロール 30 12:45~13:15 寺島博生	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		
13:30								
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						
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						
16:30								
17:00	LES MILLS ボディジャム 60 16:45~17:45 池田彰憲							
17:30								
18:00								
18:30	LES MILLS ボディアタック 45 18:05~18:50 猪股愛美							
19:00								
19:30	LES MILLS ボディコンバット 60 19:10~20:10 林 亮介							
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。



4月から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ょー！！

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

～プールご利用に際してのご案内～

プールエリアご利用の際は下記館内マナーにご協力の程、宜しくお願い致します。

- ◆プールご利用の際は必ず頭からシャワーをしっかりとあびてご利用ください。
- ◆25mプール・ウォーキングプールでは、スイムキャップを必ず着用ください。
- ◆貴金属類(ネックレス・ピアス・イヤリング・メガネ等)は必ず外してご利用ください。
- ◆25mプールご利用の際は、コース案内板に記載されているコース規則にのっとりご利用ください。
- ◆マッサージプール内での潜る行為は禁止となっております。必ず顔を出してご利用ください。
- ◆プールエリアでは、安全にご利用いただくためにも監視員の指示に従いご利用ください。

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★

- ◆4月29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
- ◆4月30日(火) 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。