

	月曜日				水曜日				木曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム キネシス	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム キネシス	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム キネシス	プール
9:00	平日ご利用開始時間 プール・浴室 9:00~ ジムエリア 10:00~				65歳以上対象と なります。				平日ご利用開始時間 プール・浴室 9:00~ ジムエリア 10:00~			
9:30					グランド倶楽部 9:10~10:00 山田 茂							
10:00									45m開放 (ウォーキング専用) 9:00~10:00 らくらくウォーキング 9:30~10:00 黒川 麻子			
10:30	エアロ& コンディショニング60 10:20~11:20 飯作 俊介	パワーヨガ 60 10:20~11:20 本橋 淳子		アクアスクール 10:15~11:15 初級: 山田 茂 中級: 大道寺 淳司	ステップ初級 10:30~11:00 黒川 麻子	パワーヨガ 60 10:20~11:20 高木 ひろみ		オリジナルアクア45 10:20~11:05 遠藤 優子	バレエ 60 10:20~11:20 大橋 奈千世	ピラティス 60 10:20~11:20 田口 仁美		45m開放 (ウォーキング専用) 9:00~10:00 らくらくウォーキング 9:30~10:00 岩田 美穂
11:00				はじめてバタフライ 11:20~11:50 大道寺 淳司								はじめて水泳 10:15~10:45 坂東 佑香
11:30			イージーシェイプ30 11:40~12:10 黒川 麻子 (整理券14名)	はじめてクロール 12:00~12:30 山田 茂	ベリーダンス 60 11:25~12:25 島田 美映	リラクゼーションヨガ 60 11:35~12:35 高木 ひろみ		ウォーク&ジョグ 11:15~11:45 遠藤 優子			キネシスシェイプ 11:00~11:30 山田 茂	はじめてクロール 11:00~11:30 坂東 佑香
12:00	エアロ上級 60 11:35~12:35 新垣 沙知子	ボディコンバット45 11:35~12:20 原田 信二郎 (整理券40名)		クロール 12:00~12:30 山田 茂				バタフライ 12:00~12:30 山田 茂	エアロ初級30 11:40~12:10 中島 舞	かんたんブチトレ45 11:35~12:20 斉藤 創	キネシスシェイプ 11:30~12:00 田口 仁美 キネシスシェイプ 12:00~12:30 田口 仁美	はじめて背泳ぎ 11:45~12:15 坂東 佑香
12:30				ウォーターサーキット 12:40~13:10 岩田 美穂 (整理券13名)				オリジナルアクア45 13:20~14:05 岡 幸子				スイムトレーニング30 12:30~13:00 坂東 佑香
13:00	ピラティス 60 12:55~13:55 Junko	リトモス 60 12:45~13:45 Masaminn		オリジナルアクア45 13:20~14:05 岡 幸子	ピラティス 60 12:45~13:45 島田 美映 道具が無くなり次第 定員とさせていただきます。	リトモス 60 12:50~13:50 坂下 千景		アクアスクール 12:40~13:40 チャレ上: 山田 茂				アクアフレッシュ30 13:10~13:40 岩田 美穂
13:30				背泳ぎ 14:15~14:45 山田 茂	エアロ上級 60 14:00~15:00 池島 三八子	ボディバランス 60 14:05~15:05 原田 信二郎		アクアスクール 13:50~14:50 中級: 竹村 明子	ラテンダンス 60 13:25~14:25 Nao	ボディパンプ 60 13:35~14:35 原田 信二郎 (整理券40名)		
14:00	タヒチアンダンス 60 14:15~15:15 菊地 博美	リラクゼーションヨガ 60 14:15~15:15 Junko		スイムトレーニング30 15:00~15:30 山田 茂								
14:30					オリジナルステップ 60 15:15~16:15 池島 三八子	フラダンス 60 15:15~16:15 佐藤 一枝		はじめて平泳ぎ 15:00~15:30 竹村 明子				
15:00								はじめて背泳ぎ 15:40~16:10 竹村 明子				
15:30	週替わりレッスン 15:30~16:00 斉藤 創	太極拳 60 15:35~16:35 増永 法義		プライベートレッスン 16:00~16:30 山田 茂					ステップ中級45 14:40~15:25 TATY	太極拳 60 14:50~15:50 羽吹 智子		45m開放 15:00~16:00 (ウォーキング専用)
16:00				プライベートレッスン 16:30~17:00 山田 茂					エアロ中級45 15:40~16:25 TATY			プライベートレッスン 16:00~16:30 竹村 明子
16:30	avex Dance Master キッズ スターター 16:20~17:20				空手 キッズ 17:00~18:00							プライベートレッスン 16:30~17:00 竹村 明子
17:00												ダイビング開放 17:00~18:00
17:30	avex Dance Master キッズ ベーシック 17:25~18:25			45m開放 17:00~18:00 (遊泳専用)				45m開放 17:00~18:00 (遊泳専用)	avex Dance Master キッズ スターター 16:50~17:50			
18:00					空手 ジュニア 18:05~19:05							45m開放 18:00~19:00 (遊泳専用)
18:30									avex Dance Master キッズ ベーシック 18:00~19:00			
19:00	avex Dance Master ティーン 18:30~20:00											
19:30		ボディジャム45 19:15~20:00 斉藤 創 (整理券40名)										
20:00				はじめてクロール 20:10~20:40 嵯峨 基		ボディパンプ 60 19:30~20:30 西條 勝陽 (整理券40名)		はじめてバタフライ 19:30~20:00 嵯峨 基	ステップ入門30 19:30~20:00 竹村 明子	ボディバランス 60 19:15~20:15 山崎 理恵		マーシャルアクア 19:20~19:50 森本 拓哉
20:30	パワーヨガ 60 20:15~21:15 MISA	エアロ中級 60 20:15~21:15 伊藤 絹子		平泳ぎ 20:50~21:20 嵯峨 基	エアロ中級 60 20:35~21:35 新垣 沙知子	ボディコンバット45 20:45~21:30 石田 和巳(船橋) (整理券40名)		オリジナルアクア45 20:10~20:55 小竹 淳子	ステップ中級 60 20:20~21:20 北原 葉保子	ボディアタック45 20:30~21:15 佐々木 惇 (整理券14名)	イージーシェイプ30 20:15~20:45 板倉 寛人 (整理券4名)	アクアスクール 20:00~21:00 初級: 山田 茂 上級: 嵯峨 基
21:00								クロール 21:05~21:35 嵯峨 基				
21:30	エアロ初級45 21:30~22:15 斉藤 創	ボディパンプ 60 21:30~22:30 川村 誠(せんげん台) (整理券40名)		スイムトレーニング45 21:30~22:15 嵯峨 基								スイムトレーニング45 21:10~21:55 嵯峨 基
22:00					ボディバランス45ST 21:50~22:35 原田 信二郎	ボディアタック45 21:50~22:35 石田 和巳(船橋)		バタフライ 21:45~22:15 嵯峨 基	ボディコンバット 60 21:35~22:35 佐々木 惇 (整理券40名)	キックボクシング シェイプ60 21:30~22:30 牧平 圭太		
22:30												
23:00	平日のマシンジム・プールのご利用時間23:00まで、最終チェックアウトは23:30までとなります。				平日のマシンジム・プールのご利用時間23:00まで、最終チェックアウトは23:30までとなります。				平日のマシンジム・プールのご利用時間23:00まで、最終チェックアウトは23:30までとなります。			

東武スポーツクラブ リ・プレオン新越谷 レッスンスケジュール

	金曜日				土曜日				日曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム キネシス	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム キネシス	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム キネシス	プール	
9:00	平日ご利用開始時間 プール・浴室 9:00~ ジムエリア 10:00~				土・日 ご利用開始時間 館内全ての施設 10:00~								9:00
9:30													9:30
10:00													10:00
10:30	ボディバランス 60 10:20~11:20 斉藤 創	エアロ& コンディショニング45 10:25~11:10 林 靖子		45m開放 (ウォーキング専用) 9:00~10:00	エアロ初級30 10:15~10:45 十川 良子	チアダンス テクニッククラス 10:15~11:15		45m開放 (ウォーキング専用) 10:00~11:00	リラクゼーションヨーガ 60 10:20~11:20 金子 弥生			45m開放 (ウォーキング専用) 10:00~11:00 はじめて水泳 10:15~10:45 佐々木 惇	10:30
11:00													11:00
11:30													11:30
12:00	骨盤エクササイズ45 11:40~12:25 高橋 躍	ステップ中級 60 11:25~12:25 柴田 江里子			エアロ中級 60 11:00~12:00 北原 菜保子	ボディパンプ45 11:30~12:15 西條 勝陽		はじめて水泳 11:15~11:45 前田 夏実					12:00
12:30	整理券50名												12:30
13:00	ズンバ 60 12:45~13:45 高橋 躍	リラクゼーションヨーガ 60 12:40~13:40 井上 和代											13:00
13:30													13:30
14:00	かんたんプチトレ45 14:00~14:45 原田 信二郎	エアロ初級45 14:00~14:45 清水 リカ											14:00
14:30													14:30
15:00													15:00
15:30	ラテンエアロ 60 15:00~16:00 鈴木 貴子	バランス コーディネーション 60 15:00~16:00 清水 リカ											15:30
16:00													16:00
16:30	チアダンス 初級 16:20~17:20												16:30
17:00													17:00
17:30	チアダンス 初中級 17:25~18:25												17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00	チアダンス 中級 18:30~20:00												19:00
19:30													19:30
20:00													20:00
20:30	エアロ中級 60 20:15~21:15 熊谷 真美子	ボディパンプ 60 19:30~20:30 増田 明則(土呂)											20:30
21:00													21:00
21:30	リラクゼーションヨーガ 60 21:35~22:35 mina	ボディステップ 60 20:45~21:45 小林 愛実(北越谷)											21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00													23:00

4日、18日
「筋トレ!」
25日
「からだケアストレッチ」

2月5日(日)は
東武マスターズ
の為、
泳法レッスンは
休講になります。
オリジナル
アクア45、
ミットサーキット
は通常通りご
ざいます。

日曜のマシンジム・プールのご利用時間19:00まで、最終チェックアウトは19:30までとなります。

名 初めての方でも安心してご利用いただける内容です。
名 定員制クラスとなります。(下記の定員人数をご参照下さい)
 スタジオプログラム・・・レッスン開始1時間前よりマシンカウンター前にて配布。
 プールプログラム・・・レッスン開始1時間前より監視台下にて配布。
 ※レッスンを途中退場しての整理券受取りはご遠慮下さい。

レッスン名 スクール・有料レッスン ※別途申込みが必要
レッスン名 前月からの変更箇所

パーソナルトレーニング~個別指導~

月曜日	10:00~15:00	【橋本】	15:00~20:00	【山本】
水曜日	10:00~15:00	【福田】	15:00~20:00	【山本】
木曜日	10:00~12:30	【山本】		
金曜日	10:00~15:00	【福田】		
土曜日	10:00~13:00	【山本】		
日曜日	10:00~13:00	【山本】		

※上記時間が基本となりますが、トレーナーの都合次第では他の時間に実施できる場合がございますので、フロントまたは直接トレーナーへご相談ください。

【スタジオマナーアップにご協力願います!】

○レッスン開始30分前より前からはお並びにならないようお願い致します。
 ○レッスン開始前にお並びの際、お荷物を置いての場所取りはご遠慮下さい。
 ○整理券をお取りの際は1人1枚ご本人様の分のみとさせていただきます。
 (参加希望の方が多数いらっしゃる場合は整理券配布15分前にジム階段にお並び下さい。)
 ○レッスンの途中入退場はご遠慮願います。但し、途中で体調が悪くなったり怪我をされた場合は退出し、スタッフへお声がけください。※開始5分まで入場可
 ○ボディパンプご参加時は安全管理上、クラス中インストラクターの指示があるまではプレート等を片付けないようお願い致します。

