

	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 竹村 明子
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 アイーシャ	リラクゼーションヨガ 60 11:35~12:35 高木 ひろみ	キネシスシェイプ 11:00~11:30 山田 茂	ウォーク&ジョグ 11:15~11:45 遠藤 優子	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	はじめてクロール 11:00~11:30 竹村 明子
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)		クローラ 12:00~12:30 山田 茂				背泳ぎ 12:00~12:30 山田 茂				はじめて背泳ぎ 11:45~12:15 山田 茂
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)				エアロ初級45 12:25~13:10 中島 舞				スイムトレーニング30 12:30~13:00 山田 茂
13:00	ピラティス 60 12:55~13:55 Junko	ボディジャム 60 12:45~13:45 山崎 理恵 (整理券40名)		オリジナルアクア45 13:20~14:05 岡 幸子	ボディバランス 60 12:45~13:45 斉藤 創	エアロ& コンディショニング60 12:50~13:50 飯山 大輔		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				バタフライ 14:15~14:45 山田 茂				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)		
14:30	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	エアロ上級 60 14:00~15:00 池島 三八子	リトモス 60 14:05~15:05 ちず		はじめて平泳ぎ 15:00~15:30 竹村 明子	太極拳 60 14:45~15:45 羽吹 智子	ステップ中級 60 14:50~15:50 TATY		45m開放 15:00~16:00 (ウォーキング専用)
15:00				フライベイトレッスン 16:00~16:30 山田 茂	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		はじめて背泳ぎ 15:40~16:10 竹村 明子				プライベートレッスン 16:00~16:30 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		フライベイトレッスン 16:30~17:00 山田 茂								エアロ中級45 16:05~16:50 TATY
16:00	avex Dance Master キッズ スターター 16:20~17:20			45m開放 17:00~18:00 (遊泳専用)	空手 キッズ 17:00~18:00							ダイビング開放 17:00~18:00
16:30	avex Dance Master キッズ ベーシック 17:25~18:25				空手 ジュニア 18:05~19:05			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			45m開放 18:00~19:00 (遊泳専用)
17:00	avex Dance Master キッズ ベーシック 17:25~18:25								avex Dance Master キッズ ベーシック 18:00~19:00			
17:30	avex Dance Master キッズ ベーシック 17:25~18:25											
18:00	avex Dance Master キッズ ベーシック 17:25~18:25											
18:30	avex Dance Master キッズ ベーシック 17:25~18:25											
19:00	avex Dance Master キッズ ベーシック 17:25~18:25											
19:30	avex Dance Master キッズ ベーシック 17:25~18:25											
20:00	avex Dance Master キッズ ベーシック 17:25~18:25	ボディジャム45 19:15~20:00 斉藤 創 (整理券40名)		はじめてクロール 19:55~20:25 嵯峨 基	エアロ初級45 19:35~20:20 新垣 沙知子	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 松崎 淳	ステップ初級30 19:30~20:00 黒川 麻子	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		背泳ぎ 20:35~21:05 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	ボディコンバット45 20:30~21:15 佐々木 惇 (整理券40名)	イージーシェイプ30 20:15~20:45 板倉 寛人 (整理券14名)	アクアスクール 20:00~21:00 初級: 山田 茂 中級: 嵯峨 基
21:00				スイムトレーニング45 21:15~22:00 嵯峨 基				クローラ 21:05~21:35 松崎 淳				
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)			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)		平泳ぎ 21:45~22:15 松崎 淳	ボディステップ 60 21:35~22:35 小林 愛実(南接井) (整理券35名)	キックボクシング シェイプ60 21:30~22:30 牧平 圭太		スイムトレーニング45 21:10~21:55 嵯峨 基
22:00												
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													
10:00									45m開放 (ウォーキング専用) 9:00~10:00				10:00
10:30	ボディバランス 60 10:20~11:20 斉藤 創	リトモス 60 10:20~11:20 masaminn		アクアスクール 10:15~11:15 初級: 竹村 明子 チャレ上: 伊藤 亜耶美 (かしわ)	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 10:15~11:30		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	骨盤エクササイズ45 11:40~12:25 高橋 躍	エアロ& コンディショニング45 11:35~12:20 林 靖子		クロール 11:25~11:55 竹村 明子	エアロ中級 60 11:00~12:00 北原 菜保子			はじめて水泳 11:15~11:45 岩井 美樹				アクアスクール 10:50~11:50 初級: 嵯峨 基	11:30
12:00				平泳ぎ 12:05~12:35 竹村 明子				はじめてクロール 12:00~12:30 岩井 美樹	かんたんプチトレ 60 11:40~12:40 原田 信二郎			オリジナルアクア45 12:00~12:45 大高 美帆	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	1日・15日 「筋トレ!」 8日・22日 「からだケアストレッチ」		リラクゼーションヨーガ 60 12:15~13:15 菊地 博美			はじめて平泳ぎ 12:40~13:10 岩井 美樹				ボディコンバット 60 12:45~13:45 西條 勝陽	13:00
13:30	整理券50名											ボディコンバット 60 12:45~13:45 西條 勝陽	13:30
14:00	かんたんプチトレ45 14:00~14:45 原田 信二郎	エアロ中級 60 13:55~14:55 清水 リカ		オリジナルアクア45 13:30~14:15 芝田 良乃	週替わりレッスン 13:30~14:00 板橋 美津季			らくらくウォーキング 13:20~13:50 黒川 麻子	~カキラ~ 60 13:15~14:15 間宮 友美			クロール 13:35~14:05 松崎 淳	14:00
14:30				はじめてクロール 14:30~15:00 山田 茂	avex Dance Master キッズ ベーシック 14:30~15:30			マーシャルアクア 14:00~14:30 佐々木 惇				はじめて平泳ぎ 14:15~14:45 佐々木 惇	14:30
15:00	リフレッシュストレッチ30 15:00~15:30 原田 信二郎	エアロ初級45 15:10~15:55 清水 リカ											15:00
15:30				はじめてバタフライ 15:10~15:40 山田 茂				イージーシェイプ30 15:00~15:30 佐々木 惇 (整理券14名)				ボディコンバット 60 14:05~15:05 原田 信二郎 (整理券40名)	15:30
16:00												アクアスクール 15:00~16:00 チャレ上: 松崎 淳	16:00
16:30	チアダンス 初級 16:20~17:20				avex Dance Master ティーン 15:45~17:15			はじめてバタフライ 16:00~16:30 嵯峨 基	エアロ中級45 15:45~16:30 余語 沙綾			ボディバランス 60 15:35~16:35 山崎 理恵	16:30
17:00								クロール 16:40~17:10 嵯峨 基				スイムトレーニング45 16:10~16:55 松崎 淳	17:00
17:30	チアダンス 初中級 17:25~18:25			45m開放 17:00~18:00 (遊泳専用)									17:30
18:00					avex Dance Master ティーン ノービス 17:30~19:00								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		ボディパンプ 60 19:30~20:30 増田 明則(±B) (整理券40名)											20:00
20:30	エアロ中級 60 20:15~21:15 熊谷 真美子	ボディアタック45 20:45~21:30 山下 太一		オリジナルアクア45 20:15~21:00 木村 佐都美									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	ボディコンバット 60 21:45~22:45 西條 勝陽 (整理券40名)		アクアスクール 21:15~22:15 チャレ上: 山田 茂									21:30
22:00													22:00
22:30													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。				土曜のマシンジム・プールのご利用時間21:00まで、最終チェックアウトは21:30までとなります。				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。				23:00

【フロントのお手続きの時間】

(平日) 10:00~22:30
 (土曜) 10:00~20:30
 (日曜・祝日) 10:00~18:30

初めての方でも安心してご利用いただける内容です。
 (整理券 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

【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。
- 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。

