

	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 岩田 美穂			
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: 大野 裕史	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	8月・9月限定 有料レッスン	はじめて水泳 10:15~10:45 大野 裕史
11:00												
11:30	エアロ上級 60 11:35~12:35 新垣 沙知子		イージーシェイプ30 11:40~12:10 黒川 麻子 (整理券14名)	はじめてバタフライ 11:20~11:50 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	アクアスクール 11:00~12:00 チャレンジ中級 大野 裕史
12:00		ボディコンバット45 11:45~12:30 川畑 聖人(みなみさくらい)		クロール 12:00~12:30 山田 茂				背泳ぎ 12:00~12:30 山田 茂			キネシスシェイプ 12:00~12:30 田口 仁美	
12:30		(整理券40名)							エアロ初級45 12:25~13:10 中島 舞			スイムトレーニング45 12:15~13:00 山田 茂
13:00	ピラティス 60 12:55~13:55 Junko	ボディジャム 60 12:50~13:50 山崎 理恵 (整理券40名)	イージーシェイプ30 11:40~12:10 黒川 麻子 (整理券13名)	ウォーターサーキット 12:40~13:10 岩田 美穂	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		週替わりレスミルズ45 12:35~13:20 斉藤 創 (整理券40名)		アクアフレッシュ30 13:10~13:40 岩田 美穂
13:30				オリジナルアクア45 13:20~14:05 岡 幸子					ラテンダンス 60 13:25~14:25 Nao	ボディパンプ 60 13:35~14:35 大野 裕史 (整理券40名)		
14:00				バタフライ 14:15~14:45 大野 裕史	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		アクアスクール 13:50~14:50 中級: 大野 裕史			7, 21日ボディコンバット 14, 28日ボディジャム	
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		スィムトレーニング30 15:00~15:30 山田 茂					太極拳 60 14:45~15:45 羽吹 智子	ステップ中級 60 14:50~15:50 TATY		
15:00					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 大野 裕史				45m開放 15:00~16:00 (ウォーキング専用)
15:30	楽トレ30 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 16:00~16:30 山田 茂				はじめて背泳ぎ 15:40~16:10 大野 裕史				
16:00				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		
16:30	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			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			
17:00		4日・11「腰らく!」 25日「膝らく!」										
17:30	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					avex Dance Master キッズ ベーシック 18:00~19:00		ダイビング開放 17:00~18:00
18:00												45m開放 18:00~19:00 (遊泳専用)
18:30												
19:00	avex Dance Master ティーン 18:30~20:00											
19:30		ボディステップ45 19:15~20:00 斉藤 創 (整理券35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	ボディジャム45 19:20~20:05 斉藤 創 (整理券40名)		はじめてバタフライ 19:30~20:00 大野 裕史	ステップ初級30 19:30~20:00 黒川 麻子	ボディジャム45 19:30~20:15 山崎 理恵 (整理券40名)		マージナルアクア 19:20~19:50 森本 拓哉
20:00												
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		クロール 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 20:25~21:10 西條 勝陽 (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 上級: 嵯峨 基
21:00								背泳ぎ 21:05~21:35 大野 裕史				
21:30	エアロ初級45 21:30~22:15 斉藤 創	ボディバランス 60 21:30~22:30 山崎 理恵		スィムトレーニング45 21:15~22:00 嵯峨 基		ボディパンプ 60 21:30~22:30 西條 勝陽 (整理券40名)		バタフライ 21:45~22:15 大野 裕史	ボディアタック 60 21:35~22:35 石田 和巳(船橋)	ボディステップ 60 21:35~22:35 小林 愛実 (整理券35名)		スイムトレーニング45 21:10~21:55 嵯峨 基
22:00					ボディアタック45 21:50~22:35 山下 太一							
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					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：大野 裕史 チャレ上：東武スタッフ	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ガ 60 10:20～11:20 金子 弥生	8月・9月限定 有料レッスン	45m開放 (ウォーキング専用) 10:00～11:00 はじめて背泳ぎ 10:15～10:45 岩井 美樹	10:30
11:00					エアロ中級 60 11:00～12:00 北原 菜保子			はじめて水泳 11:00～11:30 岩井 美樹		ボクシングヒート30 10:50～11:20 大野 裕史		アクアスクール 10:50～11:50 チャレンジ中級 嵯峨 基	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 11:30～12:00 大野 裕史		ボディパンプ45 11:45～12:30 西條 勝陽 <small>(整理券40名)</small>		はじめてクロール 11:45～12:15 佐々木 惇		かんたんプチトレ 60 11:40～12:40 佐々木 惇		オリジナルアクア45 12:00～12:45 大高 美帆	11:30
12:00				平泳ぎ 12:15～12:45 大野 裕史		ボディコンバット45 12:45～13:30 佐々木 惇 <small>(整理券40名)</small>		はじめて平泳ぎ 12:30～13:00 政清 拓夢				ミットサーキット 12:55～13:25 大高 美帆	12:00
12:30	ズンバ 60 12:45～13:45 高橋 躍	リラクゼーションヨガ 60 12:40～13:40 井上 和代			オリジナルアクア45 13:30～14:15 芝田 良乃	からだケアストレッチ 13:45～14:15 板橋 美津季		らくらくウォーキング 13:15～13:45 黒川 麻子		～カキラ～ 60 13:15～14:15 間宮 友美		ボディアタック 60 13:05～14:05 佐々木 惇	12:30
13:00						ボディステップ45 13:45～14:30 斉藤 創 <small>(整理券35名)</small>		マーシャルアクア 14:00～14:30 佐々木 惇				クロール 13:35～14:05 政清 拓夢	13:00
13:30	かんたんプチトレ45 14:00～14:45 黒川 麻子	エアロ中級 60 13:55～14:55 清水 リカ		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		エアロ初級45 14:50～15:35 斉藤 創			ステップ初級45 14:45～15:30 余語 沙綾		ボディコンバット 60 14:25～15:25 西條 勝陽 <small>(整理券40名)</small>	13:30
14:00				はじめてバタフライ 15:15～15:45 山田 茂			ルーシーダットン 60 15:50～16:50 林 靖子		イージーシェイプ30 15:00～15:30 佐々木 惇 <small>(整理券14名)</small>			ボディバランス 60 15:45～16:45 山崎 理恵	14:00
14:30					avex Dance Master ティーン 15:45～17:15			はじめてバタフライ 16:00～16:30 政清 拓夢		エアロ中級45 15:45～16:30 余語 沙綾		アクアスクール 15:00～16:00 チャレ上：政清 拓夢	14:30
15:00	リフレッシュストレッチ30 15:05～15:35 黒川 麻子	エアロ初級45 15:10～15:55 清水 リカ				パワーヨガ 60 17:05～18:05 佐藤 奈々栄		クロール 16:40～17:10 政清 拓夢				25m フィンコース開放 17:00～17:45	15:00
15:30				アクアスクール 16:00～17:00 チャレンジ中級 山田 茂									15:30
16:00													16:00
16:30	チアダンス 初級 16:20～17:20			45m開放 17:00～18:00 (遊泳専用)									16:30
17:00					avex Dance Master ティーン ノービス 17:30～19:00								17:00
17:30	チアダンス 初中級 17:25～18:25					ボディジャム 60 18:25～19:25 斉藤 創 <small>(整理券40名)</small>							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		ボディパンプ 60 19:30～20:30 大野 裕史 <small>(整理券40名)</small>											20:00
20:30	エアロ中級 60 20:15～21:15 熊谷 真美子												20:30
21:00		ボディアタック45 20:45～21:30 山下 太一											21:00
21:30	リラクゼーションヨガ 60 21:35～22:35 mina												21:30
22:00		ボディコンバット 60 21:45～22:45 西條 勝陽 <small>(整理券40名)</small>		アクアスクール 21:15～22:15 チャレ上：政清 拓夢									22:00
22:30													22:30
23:00													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。

**【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

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。

初めての方でも安心してご利用いただける内容です。  
 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30分前より整理券配布エリアにて配布。  
 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!】**

○レッスン参加希望の方はレッスン開始15分前からお並びいただけます。  
 ○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にお願い致します。

