

	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~				9:00			
9:30					らくらくウォーキング 9:15~9:45 黒川 麻子					45m開放 (ウォーキング専用) 9:00~10:00				9:30		
10:00					アクアスクール 9:50~10:50 初級 山田 茂					平日ご利用開始時間 プール・浴室 9:00~ ジムエリア 10:00~				10:00		
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			はじめてパタフライ 10:55~11:25 山田 茂					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	はじめて水泳 10:15~10:45 大野 裕史	10:30		
11:00					アクアスクール 11:30~12:30 中級 山田 茂					キネシスシェイプ 11:00~11:30 山田 茂				11:00		
11:30	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 川畑 聖人(みなみさくらい)	イージーシェイプ30 11:40~12:10 黒川 麻子	はじめて水泳 10:15~10:45 大野 裕史	ベリーダンス 60 11:25~12:25 アイーシャ					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	アクアスクール 11:00~12:00 初級 大野 裕史	11:30		
12:00					オリジナルアクア45 13:20~14:05 岡 幸子					背泳ぎ 12:00~12:30 山田 茂	エアロ初級45 12:25~13:10 中島 舞	ボディコンバット45 12:35~13:20 斉藤 創	キネシスシェイプ 11:30~12:00 田口 仁美	12:00		
12:30					オリジナルアクア45 13:20~14:05 岡 幸子					アクアスクール 12:40~13:40 チャレンジ上級 山田 茂	エアロ初級45 12:25~13:10 中島 舞	ボディコンバット45 12:35~13:20 斉藤 創	キネシスシェイプ 12:00~12:30 田口 仁美	12:30		
13:00	ピラティス 60 12:55~13:55 Junko	ボディジャムテック	12:40~12:55	ウォーターサーキット 12:40~13:10 岩田 美穂 山田 茂	ボディバランス 60 12:45~13:45 斉藤 創					11月のみ 整理券レッスンとなります。	エアロ初級45 12:25~13:10 中島 舞	ボディコンバット45 12:35~13:20 斉藤 創	スイムトレーニング45 12:15~13:00 山田 茂	13:00		
13:30					オリジナルアクア45 13:20~14:05 岡 幸子					11月のみ 整理券レッスンとなります。	ラテンダンス 60 13:25~14:25 Nao	ボディコンバット45 12:35~13:20 斉藤 創	キネシスシェイプ 12:00~12:30 田口 仁美	13:30		
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	最終週はテックなし。 ボディジャム60 13:00~14:00		パタフライ 14:15~14:45 大野 裕史	エアロ上級 60 14:00~15:00 池島 三八子					11月~1月 限定有料レッスン	ボディコンバット45 12:35~13:20 斉藤 創	DVD&プライベートレッスン 14:00~14:45 山田 茂	14:00		
14:30					スィムトレーニング30 15:00~15:30 山田 茂	オリジナルステップ 60 15:15~16:15 池島 三八子					11月~1月 限定有料レッスン	ボディコンバット45 12:35~13:20 斉藤 創	DVD&プライベートレッスン 14:00~14:45 山田 茂	14:30		
15:00					スィムトレーニング30 15:00~15:30 山田 茂	オリジナルステップ 60 15:15~16:15 池島 三八子					11月~1月 限定有料レッスン	ボディコンバット45 12:35~13:20 斉藤 創	DVD&プライベートレッスン 14:00~14:45 山田 茂	15:00		
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			プライベートレッスン 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					11月~1月 限定有料レッスン	ボディコンバット45 12:35~13:20 斉藤 創	45m開放 15:00~16:00 (ウォーキング専用)	15:30		
16:00					プライベートレッスン 16:30~17:00 山田 茂	オリジナルステップ 60 15:15~16:15 池島 三八子					11月~1月 限定有料レッスン	ボディコンバット45 12:35~13:20 斉藤 創	45m開放 15:00~16:00 (ウォーキング専用)	16:00		
16:30	avex Dance Master キッズ スターター 16:20~17:20	6日・20日「腰らく！」 13日・27日「膝らく！」		45m開放 17:00~18:00 (遊泳専用)	空手 キッズ 17:00~18:00					2018年1月末まで 限定	エアロ中級45 16:05~16:50 TATY		16:30			
17:00	avex Dance Master キッズ ベーシック 17:25~18:25	19:00~19:15		45m開放 17:00~18:00 (遊泳専用)	空手 ジュニア 18:05~19:05					2018年1月末まで 限定	エアロ中級45 16:05~16:50 TATY		17:00			
17:30	avex Dance Master キッズ ベーシック 17:25~18:25	19:00~19:15		45m開放 17:00~18:00 (遊泳専用)	空手 ジュニア 18:05~19:05					2018年1月末まで 限定	エアロ中級45 16:05~16:50 TATY		17:30			
18:00					45m開放 17:00~18:00 (遊泳専用)	空手 ジュニア 18:05~19:05					2018年1月末まで 限定	エアロ中級45 16:05~16:50 TATY		18:00		
18:30					45m開放 17:00~18:00 (遊泳専用)	空手 ジュニア 18:05~19:05					2018年1月末まで 限定	エアロ中級45 16:05~16:50 TATY		18:30		
19:00	avex Dance Master ティーン 18:30~20:00	最終週はテックなし ボディコンバット45 19:15~20:00		45m開放 17:00~18:00 (遊泳専用)	空手 ジュニア 18:05~19:05					2018年1月末まで 限定	エアロ中級45 16:05~16:50 TATY		19:00			
19:30					45m開放 17:00~18:00 (遊泳専用)	空手 ジュニア 18:05~19:05					2018年1月末まで 限定	エアロ中級45 16:05~16:50 TATY		19:30		
20:00					45m開放 17:00~18:00 (遊泳専用)	空手 ジュニア 18:05~19:05					2018年1月末まで 限定	エアロ中級45 16:05~16:50 TATY		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			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					はじめてパタフライ 19:30~20:00 松崎 淳	ステップ初級30 19:30~20:00 黒川 麻子	ボディジャム45 19:30~20:15 山崎 理恵	マーシャルアクア 19:20~19:50 森本 拓哉	20:30	
21:00					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					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 菜保子	ボディコンバット45 20:35~21:20 佐々木 惇	イージーシェイプ30 20:15~20:45 板倉 寛人	アクアスクール 20:00~21:00 初級: 山田 茂 上級: 嵯峨 基	21:00
21:30					スィムトレーニング45 21:15~22:00 嵯峨 基	エアロ中級 60 20:35~21:35 新垣 沙知子					背泳ぎ 21:05~21:35 松崎 淳	ステップ中級 60 20:20~21:20 北原 菜保子	ボディコンバット45 20:35~21:20 佐々木 惇	イージーシェイプ30 20:15~20:45 板倉 寛人	21:30	
22:00	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			ボディコンバット45 21:50~22:35 西條 勝陽	ボディステップ 60 21:40~22:40 小林 愛実					パタフライ 21:45~22:15 松崎 淳	ボディバランス45 21:45~22:30 山崎 理恵	ボディパンプ 60 21:40~22:40 原田 信二郎	スィムトレーニング45 21:10~21:55 嵯峨 基	22:00	
22:30					ボディコンバット45 21:50~22:35 西條 勝陽	ボディステップ 60 21:40~22:40 小林 愛実					11月~1月 限定有料レッスン	ボディバランス45 21:45~22:30 山崎 理恵	ボディパンプ 60 21:40~22:40 原田 信二郎	スィムトレーニング45 21:10~21:55 嵯峨 基	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。				23:00			

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 チャレンジ上級 大野 裕史	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		45m開放 (ウォーキング専用) 10:00～11:00 はじめて水泳 11:00～11:30 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				はじめてクロール 11:45～12:15 佐々木 惇		かんたんプトレ 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 12:10～12:40 大野 裕史				はじめて平泳ぎ 12:30～13:00 政清 拓夢			ボディパンプ 60 11:45～12:45 大野 裕史			12:00
12:30				ワンポイントアドバイス 12:50～13:20 大野 裕史		リラクゼーションヨガ 60 12:15～13:15 菊地 博美				11月限定				12:30
13:00	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	11月～1月 限定有料レッスン	オリジナルアクア45 13:30～14:15 芝田 良乃						～カキラ～ 60 13:15～14:15 凜			ボディコンバット 60 13:05～14:05 佐々木 惇	13:00
13:30														13:30
14:00	かんたんプトレ45 14:00～14:45 黒川 麻子	エアロ中級 60 13:55～14:55 清水 リカ	11月のみ 整理券レッスンとなります。		からだケアストレッチ 13:45～14:15 板橋 美津季									14:00
14:30				はじめてクロール 14:30～15:00 山田 茂										14:30
15:00					avex Dance Master キッズ ベーシック 14:30～15:30									15:00
15:30	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		はじめてバタフライ 15:15～15:45 山田 茂										15:30
16:00														16:00
16:30	チアダンス 初級 16:20～17:20			アクアスクール 16:00～17:00 チャレンジ中級 山田 茂										16:30
17:00					avex Dance Master ティーン 15:45～17:15									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 田中 貴大 (せんげん台)												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												20:30
21:00														21:00
21:30	リラクゼーションヨガ 60 21:35～22:35 mina	ボディコンバット 60 21:45～22:45 西條 勝陽		オリジナルアクア45 20:15～21:00 木村 佐都美										21:30
22:00				アクアスクール 21:15～22:15 チャレンジ上級 政清 拓夢										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。								23:00	

【レスミルズプログラムテッククラスについて】
 月曜日 12:40～12:55 ボディジャムテック
 月曜日 19:00～19:15 ボディコンバットテック
 上記のクラスはテッククラス終了後、整理券番号順で再入場となりますので
 ご協力をお願い致します。

【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お願い致します。

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

