

	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									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			エアロ初級45 10:20~11:05 斉藤 創	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) 9:30~10:00 らくらくウォーキング 岩田 美穂	10:30			
11:00					はじめてパタフライ 10:55~11:25 山田 茂									11:00		
11:30					アクアスクール 11:30~12:30 中級 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			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 森本 静穂	11:30		
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 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 (整理券14名)			エアロ& コンディショニング60 12:45~13:45 飯山 大輔	ボディパンプ 60 12:50~13:50 川村 誠 (整理券40名)			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 (整理券40名)	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	ラテンダンス 60 13:25~14:25 Nao	ステップ初級45 13:40~14:25 黒川 麻子	12月~2月 限定有料レッスン	12:30		
13:00	ピラティス 60 12:55~13:55 Junko	ボディジャム45 13:05~13:50 山崎 理恵 (整理券40名)	12:40~12:55 (整理券13名)			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 森本 静穂	太極拳 60 14:45~15:45 飯島 みほ	ステップ中級 60 14:50~15:50 TATY	東武マスターズ 強化練習会(初級) 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					はじめて平泳ぎ 15:00~15:30 森本 静穂			DVD & フライベートレッスン 16:00~16:45 山田 茂	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 森本 静穂					ワンポイントアドバイス 15:40~16:10 森本 静穂			2018年1月末まで 限定	14:00		
14:30					スィムトレーニング30 15:00~15:30 山田 茂							avex Dance Master キッズ スターター 16:50~17:50	スィムトレーニング45 14:00~14:45 山田 茂	14:30		
15:00					フライベートレッスン 16:00~16:30 山田 茂							avex Dance Master キッズ ベーシック 18:00~19:00	45m開放 15:00~16:00 (ウォーキング専用)	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			フ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	フラダンス 60 15:15~16:15 佐藤 一枝					avex Dance Master キッズ スターター 16:50~17:50	DVD & フライベートレッスン 16:00~16:45 山田 茂	15:30		
16:00					45m開放 17:00~18:00 (遊泳専用)							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	16:00		
16:30	avex Dance Master キッズ スターター 16:20~17:20	15日・29日「腰らく！」 22日「膝らく！」				空手 キッズ 17:00~18:00							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)	16:30	
17:00	avex Dance Master キッズ ベーシック 17:25~18:25	19:00~19:15				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	avex Dance Master キッズ スターター 16:50~17:50	17:00	
17:30					最終週はテックなし ボディコンバット45 19:15~20:00									avex Dance Master キッズ ベーシック 18:00~19:00	45m開放 18:00~19:00 (遊泳専用)	17:30
18:00					ボディコンバットテック15									avex Dance Master キッズ ベーシック 18:00~19:00	45m開放 18:00~19:00 (遊泳専用)	18:00
18:30					ボディコンバット30 19:15~19:45 斉藤 創 (整理券40名)									avex Dance Master キッズ ベーシック 18:00~19:00	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	最終週はテックなし ボディコンバット45 19:15~20:00				エアロ初級45 19:35~20:20 新垣 沙知子	ボディアタック45 19:30~20:15 山下 太一							avex Dance Master キッズ ベーシック 18:00~19:00	45m開放 18:00~19:00 (遊泳専用)	19:00
19:30					はじめてクロール 19:55~20:25 嵯峨 基									avex Dance Master キッズ ベーシック 18:00~19:00	45m開放 18:00~19:00 (遊泳専用)	19:30
20:00	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 20:35~21:05 嵯峨 基	エアロ中級 60 20:35~21:35 新垣 沙知子 (整理券40名)	ボディパンプ45 20:35~21:20 西條 勝陽 (整理券40名)			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 (整理券40名)	マーシャルアクア 19:20~19:50 森本 拓哉	20:00		
20:30					スィムトレーニング45 21:15~22:00 嵯峨 基					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 (整理券40名)	ボディコンバット45 20:35~21:20 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	20:30	
21:00					ボディコンバット45 21:50~22:35 西條 勝陽 (整理券40名)					パタフライ 21:05~21:35 松崎 淳			スィムトレーニング45 21:10~21:55 嵯峨 基	21:00		
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							クロール 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 (整理券40名)	11月~1月 限定有料レッスン		21:30		
22:00													ワンポイントアドバイス 22:00~22:30 嵯峨 基	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。				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～				土曜日 ご利用開始時間 館内全ての施設 10:00～				日曜日 ご利用開始時間 館内全ての施設 10:00～				9:00	
9:30									東武マスターズ 強化練習会(中級) 9:00～10:00 山田 茂				9:30	
10:00									45m開放 (ウォーキング専用) 10:00～10:00				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 森本 静穂	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	12月～2月 限定有料レッスン	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								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 森本 静穂		ボディパンプ45 11:45～12:30 西條 勝陽		はじめて水泳 11:45～12:15 佐々木 惇		かんたんプトレ 60 11:40～12:40 佐々木 惇		はじめてクロール 12:30～13:00 政清 拓夢	11:30	
12:00				平泳ぎ 12:10～12:40 森本 静穂	リラクゼーションヨガ 60 12:15～13:15 菊地 博美							はじめて平泳ぎ 12:30～13:00 政清 拓夢	12:00	
12:30				ワンポイントアドバイス 12:50～13:20 森本 静穂		ボディコンバット45 12:45～13:30 佐々木 惇						はじめて平泳ぎ 12:30～13:00 政清 拓夢	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	からだケアストレッチ 13:45～14:15 板橋 美津季	ボディステップ45 13:45～14:30 斉藤 創						はじめて平泳ぎ 12:30～13:00 政清 拓夢	13:00	
13:30												らくらくウォーキング 13:15～13:45 黒川 麻子	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		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							マージナルアクア 14:00～14:30 佐々木 惇	14:00	
14:30													マージナルアクア 14:00～14:30 佐々木 惇	14:30
15:00														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		エアロ初級45 14:50～15:35 斉藤 創						ワンポイントアドバイス 15:15～15:45 政清 拓夢	15:30	
16:00													ワンポイントアドバイス 15:15～15:45 政清 拓夢	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	avex Dance Master ティーン 15:45～17:15	ルーシーダットン 60 15:50～16:50 林 靖子						はじめてバタフライ 16:00～16:30 政清 拓夢	16:30	
17:00												クロール 16:40～17:10 政清 拓夢	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)		パワーヨガ 60 17:05～18:05 佐藤 奈々栄						アクアスクール 17:20～18:20 中級 嵯峨 基	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 西條 勝陽											19:30	
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		ボディジャム 60 18:25～19:25 斉藤 創						マスターズ 19:35～20:35 嵯峨 基	20:00	
21:00													20:30	
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		アクアスクール 21:15～22:15 チャレンジ上級 政清 拓夢									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	

【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。

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お願い致します。

