

	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			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 森本 静穂	10:30		
11:00					アクアスクール 11:30~12:30 中級 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 11:00~12:00 初級 森本 静穂	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 (整理券14名)	ウォーターサーキット 12:40~13:10 岩田 美穂	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 12:00~12:30 田口 仁美	アクアスクール 11:00~12:00 初級 森本 静穂	11:30			
12:00					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 (整理券40名)	キネシスシェイプ 12:00~12:30 田口 仁美	12:00		
12:30	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)	ボディジャムテック 12:40~12:55 (整理券13名)	パタフライ 14:15~14:45 森本 静穂	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)					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)	東武マスターズ 強化練習会(初級) 12:15~13:00 山田 茂	12:30		
13:00	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		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					アクアスクール 13:50~14:50 中級 森本 静穂	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	13:00		
13:30	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	プライベートレッスン 16:30~17:00 山田 茂					はじめて平泳ぎ 15:00~15:30 森本 静穂	太極拳 60 14:45~15:45 羽吹 智子	ステップ中級 60 14:40~15:40 TATY	45m開放 15:00~16:00 (ウォーキング専用)	13:30	
14:00	avex Dance Master キッズ スターター 16:20~17:20	5日、26日「膝らく！」 19日「腰らく！」		45m開放 17:00~18:00 (遊泳専用)	空手 キッズ 17:00~18:00					はじめてパタフライ 19:30~20:00 松崎 淳	avex Dance Master キッズ スターター 16:50~17:50	エアロ中級45 15:55~16:40 TATY	プライベートレッスン 16:00~16:30 森本 静穂	14:00		
14:30	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					オリジナルアクア45 20:10~20:55 小竹 淳子	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	14:30		
15:00	avex Dance Master ティーン 18:30~20:00	ボディコンバットテック15	最終週はテックなし ボディコンバット45 19:15~20:00						オリジナルアクア45 20:10~20:55 小竹 淳子	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)	15:00		
15:30					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 柳川 達昭(北越谷) (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 佐々木 惇	15:30	
16:00	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	ボディバランス(FX) 20:45~21:30 斉藤 創					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 20:35~21:20 佐々木 惇 (整理券40名)	アクアスクール 20:00~21:00 初級: 山田 茂 上級: 嵯峨 基	16:00
16:30					スイムトレーニング45 21:15~22:00 嵯峨 基	ボディアタック45 21:55~22:40 山下 太一	ボディアステップ 60 21:45~22:45 小林 愛実 (整理券35名)					パタフライ 21:05~21:35 松崎 淳	ボディバランス45(ST) 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)	スイムトレーニング45 21:10~21:55 嵯峨 基	16:30
17:00									クロール 21:45~22:15 松崎 淳					17:00		
17:30													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。	17:30		
18:00													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。	18:00		
18:30													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。	18:30		
19:00													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。	19:00		
19:30													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。	19:30		
20:00													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。	20:00		
20:30													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。	20:30		
21:00													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。	21:00		
21:30													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。	21:30		
22:00													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。	22:00		
22:30													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。	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。	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) 10:00～11:00				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17日 限定有料レッスン	45m開放 (ウォーキング専用) 10:00～11:00	プレオンスタッフ	リラクゼーションヨガ 60 10:20～11:20	2/4 MISA IR 2/11 柳瀬 IR 2/18 田口 IR 2/25 MISA IR ※2/11は担当者決まり次 第館内告知いたします。	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	せなかスッカリ20 10:45～11:05			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 森本 静穂				はじめてクロール 11:45～12:15 岩井 美樹		かんたんプチトレ 60 11:40～12:40 佐々木 惇		ボディコンバット 60 11:40～12:40 池田 彰憲(ネオス春日部)	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	ボディコンバット 60 12:00～13:00 佐々木 惇 (整理券40名)		はじめて平泳ぎ 12:30～13:00 政清 拓夢				オリジナルアクア45 12:00～12:45 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	エアロ初級45 13:20～14:05 斉藤 創		はじめて平泳ぎ 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 13:00～14:00 佐々木 惇 (整理券40名)	12:30	
13:00								らくらくウォーキング 13:15～13:45 黒川 麻子				ミットサーキット 12:55～13:25 大高 美帆	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	ボディジャム 60 14:25～15:25 斉藤 創 (整理券40名)		マーシャルアクア 14:00～14:30 山下 太一				クロール 13:35～14:05 松崎 淳	13:30	
14:00												はじめて平泳ぎ 14:15～14:45 岩井 美樹	14:00	
14:30													アクアスクール 15:00～16:00 チャレンジ上級 松崎 淳	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		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 15:45～16:45 林 靖子	イージーシェイプ30 15:00～15:30 佐々木 惇 (整理券14名)			ステップ初級45 14:45～15:30 余語 沙綾		からだケアストレッチ 15:40～15:10 山崎 理恵	15:00	
15:30													2月25日(日)のみ スイムトレーニング45 16:10～16:55	15:30
16:00													東武マスターズ 強化練習会(上級) 16:10～17:10 嵯峨 基	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			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			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)	avex Dance Master ティーン ノービス 17:30～19:00	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	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。				25m フィンコース開放 17:15～18:00	17:30
18:00													18:00	
18:30													18:30	
19:00	チアダンス 中級 18:30～20:00					ボディステップ 60 18:25～19:25 斉藤 創 (整理券35名)		アクアスクール 18:25～19:25 上級 政清 拓夢					19:00	
19:30			キネシスシェイプ 19:00～19:30 山田 茂										19:30	
20:00		ボディアタック45 19:30～20:15 山下 太一	キネシスシェイプ 19:30～20:00 山田 茂					マスターズ 19:35～20:35 嵯峨 基					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 20:30～21:30 磯崎 真裕(柏)		オリジナルアクア45 20:15～21:00 木村 佐都美			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。					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 佐々木 惇 (整理券40名)		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。												23:00	

## 【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られ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。

**整理券名**

**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

