

	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~				平日ご利用開始時間 プール・浴室 9:00~ ジムエリア 10:00~				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					65歳以上対象と なります。							
10:00									45m開放 (ウォーキング専用) 9:00~10:00			
10:30									45m開放 (ウォーキング専用) 9:00~10:00			
11:00												
11:30												
12:00												
12:30												
13:00												
13:30												
14:00												
14:30												
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												
21:30												
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									せなかスッキリ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	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					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)		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 12:30～13:00 政清 拓夢		～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)	ミットサーキット 12:55～13:25 大高 美帆	12:30	
13:00								らくらくウォーキング 13:15～13:45 黒川 麻子				クロール 13:35～14:05 松崎 淳	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				はじめて平泳ぎ 14:15～14:45 岩井 美樹	13:30	
14:00										ステップ初級45 14:45～15:30 余語 沙綾	ボディバランス 60 14:20～15:20 山崎 理恵	アクアスクール 15:00～16:00 チャレンジ上級 松崎 淳	14:00	
14:30	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		ルーシーダットン 60 15:45～16:45 林 靖子	12月～2月11日 限定有料レッスン			エアロ中級45 15:45～16:30 余語 沙綾	からだケアストレッチ 15:40～15:10 山崎 理恵	2月25日(日)のみ スイムトレーニング45 16:10～16:55	14:30	
15:00													15:00	
15:30													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	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				東武マスターズ 強化練習会(上級) 16:10～17:10 嵯峨 基	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													19:30	
20:00		ボディアタック45 19:30～20:15 山下 太一	キネシスシェイブ 19:00～19:30 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									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。				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	

【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

