

	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					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			
10:00					グランド倶楽部 9:10~10:00 神林 夏美 斉藤 創				平日ご利用開始時間 プール・浴室 9:00~ ジムエリア 10:00~			
10:30					アクアスクール 9:50~10:50 初級 涌井 大輔				45m開放 (ウォーキング専用) 9:00~10:00			
11:00					エアロ初級45 10:20~11:05 斉藤 創				オリジナルアクア45 10:20~11:05 遠藤 優子			
11:30					パワーヨガ 60 10:20~11:20 高木 ひろみ				パレエ 60 10:20~11:20 大橋 奈千世			
12:00					はじめてパタフライ 10:55~11:25 涌井 大輔				ピラティス 60 10:20~11:20 Junko			
12:30					エアロ上級 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			
13:00					リラクゼーションヨガ 60 11:35~12:35 高木 ひろみ				エアロ初級30 11:40~12:10 中島 舞			
13:30					エアロ& コンディショニング60 12:45~13:45 飯山 大輔				エアロ初級45 12:25~13:10 中島 舞			
14:00					ボディパンプ 60 12:50~13:50 川村 誠				ボディコンバット45 12:35~13:20 斉藤 創			
14:30					エアロ上級 60 14:00~15:00 池島 三八子				ラテンダンス 60 13:25~14:25 Nao			
15:00					リトモス 60 14:05~15:05 ちず				ステップ初級45 13:40~14:25 黒川 麻子			
15:30					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			
16:00					フラダンス 60 15:15~16:15 佐藤 一枝				フラダンス 60 15:15~16:15 佐藤 一枝			
16:30					空手 キッズ 17:00~18:00				avex Dance Master キッズ スターター 16:50~17:50			
17:00					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			
17:30					プレオンスタッフ				avex Dance Master キッズ スターター 16:50~17:50			
18:00					せなかスッキリ20 19:45~20:05				ボディパンプ 60 19:30~20:30 柳川 達昭(北越谷)			
18:30					エアロ初級45 20:40~21:25 新垣 沙知子				ボディアタック 20:45~21:30 山下 太一			
19:00					エアロ中級 60 21:40~22:40 新垣 沙知子				ボディコンバット 60 21:45~22:45 石田 和巳(船橋)			
19:30					ボディパンプ 60 19:30~20:30 柳川 達昭(北越谷)				ボディコンバット 60 21:45~22:45 石田 和巳(船橋)			
20:00					ボディパンプ 60 19:30~20:30 柳川 達昭(北越谷)				ボディコンバット 60 21:45~22:45 石田 和巳(船橋)			
20:30					ボディパンプ 60 19:30~20:30 柳川 達昭(北越谷)				ボディコンバット 60 21:45~22:45 石田 和巳(船橋)			
21:00					ボディパンプ 60 19:30~20:30 柳川 達昭(北越谷)				ボディコンバット 60 21:45~22:45 石田 和巳(船橋)			
21:30					ボディパンプ 60 19:30~20:30 柳川 達昭(北越谷)				ボディコンバット 60 21:45~22:45 石田 和巳(船橋)			
22:00					ボディパンプ 60 19:30~20:30 柳川 達昭(北越谷)				ボディコンバット 60 21:45~22:45 石田 和巳(船橋)			
22:30					ボディパンプ 60 19:30~20:30 柳川 達昭(北越谷)				ボディコンバット 60 21:45~22:45 石田 和巳(船橋)			
23:00					ボディパンプ 60 19:30~20:30 柳川 達昭(北越谷)				ボディコンバット 60 21:45~22:45 石田 和巳(船橋)			

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													9:30
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		45m開放 (ウォーキング専用) 9:00~10:00	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	プレオンスタッフ	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 10:15~10:45 岩井 美樹	10:30
11:00									せなかスッキリ20 10:45~11:05				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				アクアスクール 10:50~11:50 チャレンジ中級 嵯峨 基	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 山崎 理恵	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								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	12:30
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						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	13:00
13:30				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	ボディジャム45 13:00~13:45 山崎 理恵		オリジナルアクア45 12:00~12:45 大高 美帆	13:30
14:00	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						アクアプログラム 14:00~14:30 東武スタッフ				オリジナルアクア45 12:00~12:45 大高 美帆	14:00
14:30				はじめてクロール 14:30~15:00 涌井 大輔	avex Dance Master キッズ ベーシック 14:30~15:30							オリジナルアクア45 12:00~12:45 大高 美帆	14:30
15:00												オリジナルアクア45 12:00~12:45 大高 美帆	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 涌井 大輔				イージーシェイプ30 15:00~15:30 黒川 麻子				オリジナルアクア45 12:00~12:45 大高 美帆	15:30
16:00												オリジナルアクア45 12:00~12:45 大高 美帆	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 涌井 大輔	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				オリジナルアクア45 12:00~12:45 大高 美帆	16:30
17:00								クロール 16:40~17:10 政清 拓夢				オリジナルアクア45 12:00~12:45 大高 美帆	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)				アクアスクール 17:20~18:20 中級 嵯峨 基				オリジナルアクア45 12:00~12:45 大高 美帆	17:30
18:00												オリジナルアクア45 12:00~12:45 大高 美帆	18:00
18:30												オリジナルアクア45 12:00~12:45 大高 美帆	18:30
19:00	チアダンス 中級 18:30~20:00											オリジナルアクア45 12:00~12:45 大高 美帆	19:00
19:30												オリジナルアクア45 12:00~12:45 大高 美帆	19:30
20:00		ボディコンバット45 19:30~20:15 プレオンスタッフ										オリジナルアクア45 12:00~12:45 大高 美帆	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								オリジナルアクア45 12:00~12:45 大高 美帆	20:30
21:00												オリジナルアクア45 12:00~12:45 大高 美帆	21:00
21:30	リラクゼーションヨガ 60 21:35~22:35 mina	ボディアタック 60 21:45~22:45 山下 太一		アクアスクール 21:15~22:15 チャレンジ上級 政清 拓夢								オリジナルアクア45 12:00~12:45 大高 美帆	21:30
22:00												オリジナルアクア45 12:00~12:45 大高 美帆	22:00
22:30												オリジナルアクア45 12:00~12:45 大高 美帆	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

【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

17:00~17:20
ゆっくり泳ぐ方
17:20~17:45
競技力upの為に泳ぐ方

