

	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				らくらくウォーキング 9:30~10:00 岩田 美穂			
10:00					アクアスクール 9:50~10:50 初級 涌井 大輔				はじめて水泳 10:15~10:45 森本 静穂			
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	クロール・背泳ぎを 中心とした優しい クラスです。	アクアスクール 9:50~10:50 初級 涌井 大輔	ステップ中級45 10:20~11:05 嵯峨根 真理	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	パレエ 60 10:20~11:20 大橋 奈千世	かんたんプチトレ45 10:20~11:05 斉藤 創	アクアスクール 11:00~12:00 初級 森本 静穂	はじめて水泳 10:15~10:45 森本 静穂	
11:00					スイムトレーニング30 10:55~11:25 涌井 大輔							
11:30	エアロ上級 60 11:35~12:35 新垣 沙知子	ボディバランス(ST)45 11:35~12:20 斉藤 創	イージーシェイプ30 11:40~12:10 黒川 麻子 (整理券14名)	アクアスクール 11:30~12:30 中級 涌井 大輔	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	フラダンス 60 11:20~12:20 山口 道子	アクアスクール 11:00~12:00 初級 森本 静穂		
12:00					ウォーターサーキット 12:40~13:10 岩田 美穂 (整理券13名)							
12:30					オリジナルアクア45 13:20~14:05 岡 幸子							
13:00	ピラティス 60 12:55~13:55 Junko	ボディジャム 60 12:55~13:55 山崎 理恵 (整理券40名)		ウォーターサーキット 12:40~13:10 岩田 美穂	エアロ& コンディショニング60 12:45~13:45 飯山 大輔	ズンバ 60 12:50~13:50 佐野 なぎさ	アクアスクール 12:40~13:40 チャレンジ上級 涌井 大輔	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)	スイムトレーニング45 12:15~13:00 涌井 大輔	アクアスクール 12:40~13:40 中級 森本 静穂	アクアスクール 11:00~12:00 初級 森本 静穂
13:30					エアロ中級45 14:00~14:45 伊藤 絹子							
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		バタフライ 14:15~14:45 森本 静穂	エアロ中級45 14:00~14:45 伊藤 絹子	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	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	プライベートレッスン 13:50~14:20 森本 静穂	プライベートレッスン 14:20~14:50 森本 静穂	
14:30					フラダンス 60 15:00~16:00 佐藤 一枝 (整理券40名)							
15:00					平泳ぎ 15:00~15:30 涌井 大輔							
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 15:40~16:10 涌井 大輔	フラダンス 60 15:00~16:00 佐藤 一枝	ボディパンプ45 15:25~16:10 北郷 将啓 (整理券40名)	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)	はじめて背泳ぎ 15:40~16:10 涌井 大輔	45m開放 15:00~16:00 (ウォーキング専用)
16:00					45m開放 17:00~18:00 (遊泳専用)							
16:30	avex Dance Master キッズ スターター 16:20~17:20	2日、16日「膝らく！」 9日、23日「腰らく！」					プライベートレッスン 16:20~16:50 涌井 大輔	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			
17:00					ダイビング開放 18:00~19:00							
17:30	avex Dance Master キッズ ベーシック 17:25~18:25						45m開放 17:00~18:00 (遊泳専用)	avex Dance Master キッズ スターター 16:50~17:50				ダイビング開放 17:00~18:00
18:00					avex Dance Master キッズ ベーシック 17:25~18:25							
18:30	avex Dance Master ティーン 18:30~20:00	ボディステップ45 (アスレティック) 19:15~20:00 斉藤 創 (整理券35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)
19:00					はじめてクロール 19:55~20:25 嵯峨 基							
19:30					骨盤エクササイズ45 19:35~20:20 吉留 里美							
20:00	パワーヨガ 60 20:15~21:15 MISA	ボディパンプ 60 20:15~21:15 北郷 将啓 (整理券40名)		はじめてクロール 19:55~20:25 嵯峨 基	骨盤エクササイズ45 19:35~20:20 吉留 里美	ボディアタック 60 20:00~21:00 山下 太一	オリジナルアクア45 20:10~20:55 小竹 淳子	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)	イージーシェイプ30 20:15~20:45 プレオンスタッフ (整理券14名)	アクアスクール 20:00~21:00 初級：涌井 大輔 上級：嵯峨 基	
20:30					エアロ初級45 20:40~21:25 新垣 沙知子							
21:00					スィムトレーニング45 21:15~22:00 嵯峨 基							
21:30	バレト 60 21:30~22:30 佐原 卯沙美	ボディバランス45 21:35~22:20 山崎 理恵			エアロ初級45 20:40~21:25 新垣 沙知子	ボディパンプ 60 21:30~22:30 北郷 将啓 (整理券40名)	クロール&バタフライ 21:05~21:50 森本 静穂	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 斉藤 創 (整理券40名)		スィムトレーニング45 21:10~21:55 嵯峨 基	
22:00					エアロ中級60 21:40~22:40 新垣 沙知子							
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													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	ストリートダンス 60 10:30～11:30 AI	チアダンス テクニククラス 10:15～11:30		45m開放 (ウォーキング専用) 10:00～11:00	北郷 将啓	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 はじめて平泳ぎ 10:15～10:45 岩井 美樹	10:30
11:00								はじめて水泳 11:00～11:30 岩井 美樹	せなかスッキリ20 10:45～11:05			アカアスクール 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		スイムトレーニング30 11:30～12:00 森本 静穂				はじめてクロール 11:45～12:15 岩井 美樹		ストリートダンス 60 11:40～12:40 石井 梓			11:30
12:00				平泳ぎ 12:10～12:40 森本 静穂	エアロ中級 60 11:50～12:50 北原 菜保子	タヒチアンダンス 60 11:45～12:45 菊地 博美		はじめて平泳ぎ 12:30～13:00 政清 拓夢			ボディコンバット 60 11:40～12:40 池田 彰憲 <small>(ネオス春日部)</small>	オリジナルアクア45 12:00～12:45 大島 美帆	12:00
12:30								はじめて水泳 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			エアロ初級45 13:10～13:55 十川 良子	ボディジャム 60 13:00～14:00 斉藤 創		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	ミットサーキット 12:55～13:25 大島 美帆	13:00
13:30			4月、5月限定	オリジナルアクア45 13:30～14:15 芝田 良乃				アクアフレッシュ30 14:00～14:30 山崎理恵				クロール 13:35～14:05 森本 静穂	13:30
14:00	かんたんプトレ 60 14:00～15:00 黒川 麻子	エアロ中級 60 13:55～14:55 TATY		はじめてクロール 14:30～15:00 北郷 将啓	avex Dance Master キッズ ベーシック 14:30～15:30	ボディコンバット45 14:20～15:05 政清 拓夢						背泳ぎ 14:15～14:45 岩井 美樹	14:00
14:30								イージーシェイプ30 15:00～15:30 黒川 麻子		ステップ初級45 14:45～15:30 余語 沙綾	ボディパンプ 60 14:20～15:20 北郷 将啓	アカアスクール 15:00～16:00 チャレンジ上級 涌井 大輔	14:30
15:00		ボディジャム30 15:10～15:40 斉藤 創		はじめてバタフライ 15:15～15:45 涌井 大輔									15:00
15:30		(整理券40名)											15:30
16:00				アカアスクール 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	ルーシーダットン 60 15:45～16:45 林 靖子		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	ボディバランス 60 15:40～16:40 山崎 理恵	スイムトレーニング45 16:10～16:55 涌井 大輔	16:00
16:30	チアダンス 初級 16:20～17:20							平泳ぎ 16:40～17:10 政清 拓夢					16:30
17:00				45m開放 17:00～18:00 (遊泳専用)									17:00
17:30	チアダンス 初中級 17:25～18:25				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		アカアスクール 17:20～18:20 中級 嵯峨 基				25m フィンコース開放 17:00～17:45	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				ウォーク&スイム 19:20～19:50 涌井 大輔		ボディステップ 60 18:25～19:25 斉藤 創							19:30
20:00		ボディコンバット45 19:30～20:15 政清 拓夢											20:00
20:30		(整理券40名)											20:30
21:00	エアロ中級 60 20:20～21:20 伊藤 絹子	ボディパンプ 60 20:30～21:30 北郷 将啓		オリジナルアクア45 20:15～21:00 木村 佐都美									21:00
21:30		(整理券40名)											21:30
22:00	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		アカアスクール 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。				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

