



2018年 東武スポーツクラブ

7月 リ・プレオン新越谷

レッスンスケジュール

	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	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 高橋 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	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	かんたんブチトレ45 10:20~11:05 斉藤 創	はじめて水泳 10:15~10:45 森本 静穂	45m開放 (ウォーキング専用) 9:30~10:00 岩田 美穂
11:00												
11:30									アクアスクール 11:00~12:00 初級 森本 静穂			
12:00	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1.4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	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		
12:30									スイムトレーニング45 12:15~13:00 涌井 大輔			
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4.0名)	LES MILLS	ウォーターサーキット 12:40~13:10 岩田 美穂 (整理券1.3名)	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	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4.0名)	スイムトレーニング45 12:15~13:00 涌井 大輔	
13:30									アクアフレッシュ30 13:10~13:40 岩田 美穂			
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	LES MILLS	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	エアロ中級45 14:00~14:45 伊藤 絹子	エアロ中級45 14:00~14:45 伊藤 絹子	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	
14:30									プライベートレッスン 14:20~14:50 森本 静穂			
15:00	薬トレ30 15:30~16:00 斉藤 創	太極拳 60 15:35~16:35 増永 法義	LES MILLS	平泳ぎ 15:00~15:30 涌井 大輔	フラダンス 60 15:00~16:00 佐藤 一枝	LES MILLS	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	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)	
15:30									45m開放 15:00~16:00 (ウォーキング専用)			
16:00									45m開放 15:00~16:00 (ウォーキング専用)			
16:30	avex Dance Master キッズ スターター 16:20~17:20	2日、23日「膝らく！」 9日、30日「腰らく！」	LES MILLS	プライベートレッスン 15:40~16:10 涌井 大輔	骨盤エクササイズ45 19:35~20:20 吉留 里美	ボディパンプ45 15:25~16:10 北郷 将啓 (整理券4.0名)	はじめて背泳ぎ 15:40~16:10 涌井 大輔	avex Dance Master キッズ ベーシック 17:25~18:25	avex Dance Master キッズ ベーシック 17:25~18:25	エアロ中級45 15:55~16:40 TATY	ダイビング開放 17:00~18:00	
17:00									45m開放 17:00~18:00 (遊泳専用)			
17:30									45m開放 17:00~18:00 (遊泳専用)			
18:00									45m開放 17:00~18:00 (遊泳専用)			
18:30									45m開放 18:00~19:00 (遊泳専用)			
19:00									45m開放 18:00~19:00 (遊泳専用)			
19:30	avex Dance Master ティーン 18:30~20:00	LES MILLS	LES MILLS	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	はじめてバタフライ 19:30~20:00 森本 静穂	avex Dance Master ティーン 18:30~20:00	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3.5名)	アクアスクール 20:00~21:00 初級：涌井 大輔 上級：嵯峨 基	
20:00									ボディコンバット45 20:35~21:20 斉藤 創 (整理券4.0名)			
20:30	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4.0名)	LES MILLS	平泳ぎ 20:35~21:05 嵯峨 基	エアロ初級45 20:40~21:25 新垣 沙知子	LES MILLS	オリジナルアクア45 20:10~20:55 小竹 淳子	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3.5名)	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4.0名)	イージーシェイプ30 20:15~20:45 黒川 麻子 (整理券1.4名)	スイムトレーニング45 21:10~21:55 嵯峨 基
21:00									ボディコンバット45 20:35~21:20 斉藤 創 (整理券4.0名)			
21:30	パレト 60 21:30~22:30 佐原 卯沙美	LES MILLS	LES MILLS	スイムトレーニング45 21:15~22:00 政清 拓夢	エアロ中級60 21:40~22:40 新垣 沙知子	LES MILLS	クロール&バタフライ 21:05~21:50 森本 静穂	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3.5名)	ボディバランス 60 21:40~22:40 山崎 理恵	ボディパンプ 60 21:40~22:40 原田 信二郎 (整理券4.0名)	スイムトレーニング45 21:10~21:55 嵯峨 基	
22:00									ボディコンバット45 20:35~21:20 斉藤 創 (整理券4.0名)			
22:30									ボディコンバット45 20:35~21:20 斉藤 創 (整理券4.0名)			
23:00									ボディコンバット45 20:35~21:20 斉藤 創 (整理券4.0名)			

	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									45m開放 (ウォーキング専用) 9:00~10:00				10:00
10:30	LesMILLS 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	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	プレオンスタッフ からだケアストレッチ 10:45~11:15	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 北郷 将啓				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		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 北郷 将啓					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		LesMILLS ストリートダンス 60 11:40~12:40 石井 梓	LesMILLS ボディコンバット 60 11:40~12:40 政清 拓夢	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				LesMILLS 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		LesMILLS ~カキラ~ 60 13:15~14:15 間宮 友美	LesMILLS 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				オリジナルアクア45 13:30~14:15 芝田 良乃	エアロ初級45 13:10~13:55 十川 良子			アクアフレッシュ30 14:00~14:30 山崎理恵				はじめて背泳ぎ 13:35~14:05 岩井 美樹	13:30
14:00	かんたんブチレ 60 14:00~15:00 黒川 麻子	エアロ中級 60 13:55~14:55 清水 リカ				LesMILLS ボディコンバット45 14:20~15:05 政清 拓夢						クロール 14:15~14:45 森本 静穂	14:00
14:30				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			イージーシェイプ30 15:00~15:30 黒川 麻子					14:30
15:00				はじめてバタフライ 15:15~15:45 涌井 大輔									15:00
15:30	LesMILLS ボディジャム30 15:15~15:45 斉藤 創 (整理券40名)	エアロ初級45 15:10~15:55 清水 リカ				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				アクアスクール 15:00~16:00 チャレンジ上級 涌井 大輔	15:30
16:00				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			平泳ぎ 16:40~17:10 政清 拓夢					16:00
16:30	チアダンス 初級 16:20~17:20												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							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		LesMILLS ボディコンバット45 19:30~20:15 政清 拓夢 (整理券40名)		ウォーク&スイム 19:20~19:50 涌井 大輔									19:30
20:00													20:00
20:30	エアロ中級 60 20:20~21:20 伊藤 絹子	LesMILLS ボディパンプ 60 20:30~21:30 北郷 将啓 (整理券40名)		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	ストリートダンス 60 21:35~22:35 石井 梓	LesMILLS ボディアタック 60 21:45~22:45 山下 太一 (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													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。
 (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

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

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。