



2019年 東武スポーツクラブ

3月 リ・プレオン新越谷

レッスンスケジュール

時間	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									45m開放 (ウォーキング専用) 9:00~10:00			
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		アクアスクール 9:40~10:40 初級 森本 静穂	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	バレエ 60 10:20~11:20 大橋 奈千世	リトモス 60 10:30~11:30 MAORI		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 10:50~11:20 森本 静穂				ウォーク&ジョグ 11:15~11:45 遠藤 優子				アクアスクール 11:00~12:00 初級 森本 静穂
11:30	エアロ上級 60 11:35~12:35 新垣 沙知子	ボディパンプ 60 11:35~12:35 白田 篤	LesMILLS	アクアスクール 11:30~12:30 中級 森本 静穂	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	LesMILLS	ウオーク&ジョグ 11:15~11:45 遠藤 優子	フラダンス 60 11:35~12:35 山口 道子	エアロ初級30 11:45~12:15 中島 舞		スイムトレーニング45 12:15~13:00 森本 静穂
12:00			LesMILLS	ウオーターサーキット 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	LesMILLS	アクアスクール 12:40~13:40 チャレンジ上級 涌井 大輔	スィムトレーニング30 12:00~12:30 涌井 大輔	かんたんプチトレ45 12:50~13:35 斉藤 創	エアロ初級45 12:30~13:15 中島 舞		アクアフレッシュ30 13:10~13:40 岩田 美穂
12:30			LesMILLS	オリジナルアクア45 13:20~14:05 岡 幸子			アクアスクール 13:50~14:50 中級 森本 静穂		ボクシングヒート30 13:50~14:20 斉藤 創	ラテンダンス 60 13:30~14:30 Nao		プライベートレッスン 13:50~14:20 森本 静穂
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	LesMILLS	平泳ぎ 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		はじめてバタフライ 15:00~15:30 森本 静穂	太極拳 60 14:45~15:45 羽吹 智子	~カキラ~ 45 14:45~15:30 間宮 友美		45m開放 15:00~16:00 (ウォーキング専用)
13:30			LesMILLS	プライベートレッスン 15:40~16:10 涌井 大輔				プライベートレッスン 15:40~16:10 涌井 大輔				
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										
14:30												
15:00												
15:30	薬トレ30 15:30~16:00 斉藤 創	太極拳 60 15:35~16:35 増永 法義										
16:00												
16:30	avex Dance Master キッズ スターター 16:20~17:20	4日、18日(腰らく) 25日(膝らく)										
17:00												
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)				45m開放 17:00~18:00 (遊泳専用)				ダイビング開放 17:00~18:00
18:00												
18:30				ダイビング開放 18:00~19:00								45m開放 18:00~19:00 (遊泳専用)
19:00	avex Dance Master ティーン 18:30~20:00							はじめて平泳ぎ 18:45~19:15 森本 静穂				
19:30					エアロ初級45 19:15~20:00 新垣 沙知子			スィムトレーニング30 19:25~19:55 森本 静穂	ステップ初級30 19:30~20:00 黒川 麻子	ボディジャム 60 19:15~20:15 山崎 理恵		アクアスクール 20:00~21:00 上級 嵯峨 基
20:00				はじめてクロール 19:40~20:10 嵯峨 基		ボディパンプ 60 19:30~20:30 白田 篤	LesMILLS	オリジナルアクア45 20:10~20:55 小竹 淳子			LesMILLS	
20:30	パワーヨガ 60 20:15~21:15 MISA	ボディアタック 60 20:15~21:15 猪俣 愛美	LesMILLS	平泳ぎ 20:20~20:50 嵯峨 基	エアロ中級 60 20:15~21:15 新垣 沙知子	ボディアタック45 20:50~21:35 MASAYA	LesMILLS		ステップ中級 60 20:20~21:20 北原 菜保子		LesMILLS	
21:00				スイムトレーニング45 21:05~21:50 政清 拓夢								
21:30	パレオン 60 21:30~22:30 佐原 卯沙美	ボディステップ45 (アスレチック) 21:30~22:15 斉藤 創	LesMILLS		からだケアストレッチ45 21:30~22:15 白田 篤							スイムトレーニング45 21:10~21:55 嵯峨 基
22:00												
22:30												
23:00												

65歳以上対象と
なります。

ショートクラス
ストレッチポール

13:10~13:25

担当
MASAYA

6日・20日 プライオ
13日・27日 ストレングス

	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	ズンバ 60 10:20~11:20 高橋 躍	LES MILLS ボディバランス 60 10:20~11:20 斉藤 創		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	ステップ上級 60 10:20~11:20 高橋 真理	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	10:30
11:00								25Mフィン開放コース 11:00~11:30 (1コース開放)				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	スィムトレーニング30 11:25~11:55 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			はじめてクロール 11:45~12:15 白田 篤	エアロ上級45 11:35~12:20 高橋 真理	ストリートダンス 60 11:40~12:40 石井 梓		オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島 美帆	11:30
12:00			パタフライ 12:05~12:35 森本 静穂					はじめて平泳ぎ 12:30~13:00 政清 拓夢	LES MILLS ボディバランス45 12:35~13:20 山崎 理恵			ミットサーキット 12:55~13:25 大島 美帆	12:00
12:30	ステップ初級45 12:45~13:30 黒川 麻子	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	LES MILLS GRIT ストレングス 13:00~13:30 整理券35名	担当 TOMOYA		はじめてクロール 13:35~14:05 涌井 大輔	12:30
13:00			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 / 白田	GRIT カーディオ 13:45~14:15 整理券35名			はじめて背泳ぎ 14:15~14:45 森本 静穂	13:00
13:30				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 整理券14名	ボディコンバット 60 14:30~15:30 政清 拓夢 整理券40名			アクアスクール 15:00~16:00 チャレンジ上級 涌井 大輔	13:30
14:00	かんたんブチトレ 60 14:00~15:00 黒川 麻子	エアロ中級 60 13:55~14:55 清水 リカ	はじめてパタフライ 14:30~15:00 涌井 大輔						エアロ初級45 14:50~15:35 篠田 恵美	ボディコンバット 60 14:30~15:30 政清 拓夢 整理券40名			14:00
14:30			クロール 15:15~15:45 涌井 大輔							ボディパンブ 60 15:50~16:50 白田 篤 整理券40名			14:30
15:00	LES MILLS ボディジャム30 15:15~15:45 斉藤 創 整理券40名	バランスコーディネーション 15:10~15:55 清水 リカ		avex Dance Master ティーン 15:45~17:15									15:00
15:30			アクアスクール 16:00~17:00 チャレンジ中級 涌井 大輔										15:30
16:00													16:00
16:30	チアダンス 初級 16:20~17:20		45m開放 17:00~18:00 (遊泳専用)										16:30
17:00													17:00
17:30	チアダンス 初中級 17:25~18:25												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		エアロ初級45 19:15~20:00 斉藤 創	はじめてパタフライ 19:15~19:45 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	LES MILLS ボディパンブ 60 20:20~21:20 増田 明則 整理券40名	オリジナルアクア45 20:00~20:45 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	LES MILLS ボディコンバット45 21:40~22:25 政清 拓夢 整理券40名	アクアスクール 21:00~22:00 チャレンジ上級 涌井 大輔										21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00													23:00

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

日曜日のマシンジム・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。

17:15~17:35 ゆっくり泳ぐ方

17:35~18:00 競技力upの為に泳ぐ方

~休館日のお知らせ~
3月11日(月)は
年間カレンダー通り
施設休館日とさせていただきます。