

2025年6月 東武スポーツクラブ プレオン船橋 レッスンスケジュール

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

Aスタジオ

Bスタジオ

アリーナ

プール

Aスタジオ

Bスタジオ

アリーナ

プール

Aスタジオ

Bスタジオ

アリーナ

プール

Aスタジオ

Bスタジオ

アリーナ

プール

Aスタジオ

Bスタジオ

アリーナ

プール

10:00

10:30

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

10:00

10:30

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

10:00

10:30

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

10:00

10:30

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

10:00

10:30

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

10:00

10:30

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

10:00

10:30

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

10:00

10:30

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

10:00

10:30

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

10:00

10:30

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

10:00

10:30

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

10:00

10:30

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

10:00

10:30

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

10:00

10:30

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

10:00

10:30

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

10:00

10:30

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

10:00

10:30

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

10:00

10:30

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

10:00

10:30

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

10:00

10:30

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

10:00

10:30

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

10:00

10:30

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

10:00

10:30

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

10:00

10:30

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

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

</

	土曜日				日曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	プール
10:00								
10:30			体操 10:00~10:55		 BODYBALANCE ボディバランス60 10:30~11:30 大塚 陽子	 エアロ & コンディショニング60 10:30~11:30 megu		
11:00	パワーヨガ 60 10:30~11:30 青柳 美枝子	エアロ 中級45 10:30~11:15 増野 宏子		ベビースイミング 11:00~11:45 3コース 使用させていただきます				
11:30			体操 11:00~12:00					
12:00	エアロ初級30 11:45~12:15 増野 宏子	ジャズ ダンス60 11:40~12:40 KIKKO !		 マーシャルアクア30 12:10~12:40 笹井 悠多	ステップ初級30 11:50~12:20 北原 菜保子		アクアフレッシュ30 11:45~12:15 丸山 祐未	
12:30								
13:00	 ZUMBA ズンバ45 12:45~13:30 増野 宏子	 ストリート ダンス初級45 12:50~13:35 KIKKO !		マスターズ30 13:00~13:30 新宅 風人	 エアロ 初級45 12:35~13:20 北原 菜保子	 BODYJAM ボディジャム60 13:15~14:15 柴山 絢矢子		 はじめてバタフライ 12:30~13:00 新宅 風人
13:30								背泳ぎ 13:15~13:45 新宅 風人
14:00	 BODYPUMP ボディパンプ45 13:45~14:30 阿部 雅史		体操 13:30~14:25		エアロ 中級45 13:35~14:20 北原 菜保子			
14:30								
15:00	 らくらく クッション45 14:50~15:35 鈴木 直美	チアダンス 14:00~15:30	体操 14:30~15:30	スイミング 14:30~15:30 4コース 使用させていただきます	 BODYATTACK ボディアタック60 14:40~15:40 阿部 雅史			
15:30								
16:00	 BODYJAM ボディジャム60 15:55~16:55 鈴木 直美	avexダンス 15:45~16:45	体操 15:30~16:30	スイミング 15:30~16:30 5コース 使用させていただきます	 BODYPUMP ボディパンプ60 16:00~17:00 阿部 雅史	 バレエ45 15:55~16:40 川波 成道		
16:30								スイムトレーニング 45 16:15~17:00 新宅 風人
17:00	 BODYCOMBAT ボディコンバット60 17:10~18:10 永長 憲幸	avexダンス 16:45~18:15	トランポリン 16:30~17:30	スイミング 16:30~17:30 7コース 使用させていただきます	 BODYCOMBAT ボディコンバット60 17:20~18:20 笹井 悠多			
17:30								
18:00			トランポリン 17:30~18:30	スイミング 【成人スクール】 17:30~18:30 7コース 使用させていただきます				
18:30	 リラクゼーション ヨガ60 18:30~19:30 鈴木 亜理							
19:00					スポーツエリアご利用時間は19:00まで 退館時間は19:30までとなります。			
19:30					 → 初心者マーク (初めての方でもOK!) レッスン変更マーク 【リフレッシュストレッチ30 担当者】 月曜日・金曜日 大塚 陽子 木曜日 徳野 憲 【からだケアストレッチ30 担当者】 水曜日 徳野 憲 【素トレ30 担当者】 水曜日・金曜日 藤岡 知早子			
20:00								
20:30								
21:00	スポーツエリアご利用時間は21:00まで 退館時間は21:30までとなります。							
21:30	【ジム・スタジオエリアご利用の皆様へ】							
22:00	各エリアでのガム、飴玉を口内に含みながらの利用、							
22:30	飲酒後の利用は厳禁としています。							
23:00	また、香りの強い物(香水など)はご遠慮下さい。							
	安全、及びマナーアップにご協力をお願い致します。							

インフォメーション



☆ 新レッスン「ピラティス」導入 ☆

木曜日 20:30~21:30 担当IR:鈴木亜理

ピラティスとは、呼吸と体幹(コア)を意識しながら、
身体のバランスを整え、姿勢を改善するエクササイズです。
激しい動きは少なくインナーマッスルをじっくり鍛えることで
しなやかで引き締まった身体を目指します。

休館日のご案内

- ・毎週火曜日
- ・6月30日(月)



新着情報やレッスンの代行情報など
色々な情報をお届けします。
LINE公式アカウントの
友だち登録はこちらから



このQRコードを
読み込んでね!!



全スタジオレッスンは『**WEB予約**』となります!!

■ スタジオWEB予約の運用ルールについて ■

(1) 予約枠数・予約期間

会員毎に予約枠と予約期間を付与(レッスンチェックイン時に予約枠を付与)

①ゴールド会員	予約枠数 12枠	予約可能期間25日先まで
②その他会員	予約枠数 8枠	予約可能期間15日先まで
③都度利用(非会員)	予約枠数 1枠	予約可能期間 5日先まで

(2) スタジオ内の指定場所の予約について

スタジオ参加枠の予約、スタジオ内の指定場所予約が可能となります。
スタジオ内での場所取りや混乱を回避し、整列も不要となります。

(3) 無断キャンセル時のペナルティシステムについて

予約枠を一時制限 月3回まで無断予約キャンセルの未実施で適用
※ペナルティ発生後、3日間はレッスン予約が不能となります。

(4) レッスンスケジュール掲示期間について

当月の25日までに再来月レッスンスケジュール掲示いたします。

ご不明な点がございましたら、マシンジム・フロントスタッフまで
お気軽にお尋ねください。