

		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				
10:00				ジムエリア																				10:00			
10:30		 ベーシック ヨガ45 10:35～11:20 青柳 美枝子	 エアロ 初級45 10:30～11:15 十川 良子	 リフレッシュ ストレッチ30 10:45～11:15	 はじめて背泳ぎ 10:30～11:00 小部 紀子			 エアロ & コンディショニング60 10:30～11:30 木村 文子	 からだケア ストレッチ30 11:00～11:30	 リラクゼーション ヨガ60 10:30～11:30 青柳 美枝子	 保育園プール指導 10:00～10:40 2コース 使用させていただきます			 ステップ 初級45 10:30～11:15 増野 宏子	 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 10:25～11:10 大塚 陽子	 太極剣教室 【成人スクール】 10:30～12:00 ※別途お申込みが 必要です	 保育園プール指導 10:00～10:40 2コース 使用させていただきます			 ステップ入門30 10:30～11:00 協岡 知早子	 フラ ダンス60 10:30～11:30 MIKA	 リフレッシュ ストレッチ30 10:45～11:15	 はじめてバタフライ 11:15～11:45 小部 紀子	10:30			
11:00																								11:00			
11:30		 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 11:45～12:30 大塚陽子	 Balletone パレトン45 11:35～12:20 十川 良子	 イージーシェイブ (ステップのみ) 11:35～12:05	 はじめて平泳ぎ 11:15～11:45 岩崎 真由美						 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			 エアロ 初級45 11:35～12:20 増野 宏子	 リラクゼーション ヨガ60 11:25～12:25 佐藤 都市江	 イージーシェイブ 11:35～12:05	 はじめてクロール 12:00～12:30 岩崎 真由美			 フラ ダンス60 11:45～12:45 MIKA	 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 12:00～12:45 蝦名 美紀	 イージーシェイブ 11:50～12:20	 スイムトレーニング 30 12:00～12:30 三田 文隆	11:30			
12:00								 エアロ 中級60 11:45～12:45 土屋 かおり	 フラ ダンス60 11:45～12:45 荻島 景子	 楽トレ30 12:15～12:45 ※下記参照	 らくらくウォーキング30 12:05～12:35 小部 紀子													12:00			
12:30		 LES MILLS BODYPUMP テック15 12:45～13:00 鈴木 直美		 せなかすっきり 12:35～12:55										 ZUMBA スンバ30 12:35～13:05 増野 宏子	 せなかすっきり 12:40～13:00	 太極拳60 12:30～13:30 山口 多賀子							12:30				
13:00		 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 13:05～13:50 鈴木 直美	 ストリート ダンス 中級60 12:50～13:50 KIKKO !		 会員募集中			 エアロ 初級45 13:00～13:45 土屋 かおり	 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 13:10～13:40 世井 悠多	 楽トレ30 12:15～12:45 1回目・腰らく体操 2回目・膝らく体操 3回目・肩らく体操 4回目・腰らく体操 5回目・膝らく体操	 オリジナルアクア45 12:45～13:30 山本 彩海			 リフレッシュ ストレッチ30 13:40～14:10			 スイミング教室 【成人スクール】 13:00～14:00 4コース 使用させていただきます			 ステップ 初級/中級45 13:00～13:45 池田 真由美	 1.2週目 ステップ初級45 3.4週目 ステップ中級45 となります。	 楽トレ30 12:55～13:25 ※下記参照	 スイミング教室 【成人スクール】 13:00～14:00 4コース 使用させていただきます	13:00			
13:30																								13:30			
14:00			 LES MILLS					 リラクゼーション ヨガ60 14:00～15:00 佐藤 都市江	 太極舞45 14:00～14:45 十川 良子								 会員募集中			 エアロ 初級45 14:00～14:45 池田 真由美	 リラクゼーション ヨガ60 13:50～14:50 mina	 楽トレ30 12:55～13:25 1回目・腰らく体操 2回目・膝らく体操 3回目・肩らく体操 4回目・腰らく体操 5回目・膝らく体操	 会員募集中	14:00			
14:30		 ZUMBA スンバ45 14:10～14:55 鈴木 直美	 BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:10～14:55 永長 憲幸											 バレエ60 14:30～15:30 川波 成道			 卓球 13:45～15:00							14:30			
15:00																								15:00			
15:30					 スイミング 15:00～16:00 4コース 使用させていただきます						 スイミング 15:00～16:00 4コース 使用させていただきます						 スイミング 15:00～16:00 4コース 使用させていただきます					 スイミング 15:00～16:00 4コース 使用させていただきます	15:30				
16:00																								16:00			
16:30		 avexダンス 16:00～17:00	 体操 16:00～16:55	 bjアカデミー バスケット 16:00～17:00	 スイミング 16:00～17:00 5コース 使用させていただきます			 プロジェクション ストレッチ フリースペース 15:20～17:40	 体操 16:00～16:55	 フットサル 16:00～16:50	 スイミング 16:00～17:00 5コース 使用させていただきます					 チアダンス 17:00～18:00	 avexダンス 17:00～18:00	 体操 16:00～16:55	 スイミング 16:00～17:00 5コース 使用させていただきます			 プロジェクション ストレッチ フリースペース 15:05～16:40	 チアダンス 16:00～17:00	 スイミング 16:00～17:00 5コース 使用させていただきます	16:30		
17:00																								17:00			
17:30		 avexダンス 17:00～18:00	 体操 17:00～18:00	 bjアカデミー バスケット 17:00～18:00	 スイミング 17:00～18:00 6コース 使用させていただきます				 体操 17:00～18:00	 フットサル 17:00～18:00	 スイミング 17:00～18:00 7コース 使用させていただきます					 チアダンス 17:00～18:00	 avexダンス 17:00～18:00	 体操 17:00～18:00	 スイミング 17:00～18:00 7コース 使用させていただきます			 avexダンス 17:00～18:00	 チアダンス 17:00～18:00	 千葉ジェッツ アカデミー バスケット 17:00～18:00	 スイミング 17:00～18:00 6コース 使用させていただきます	17:30	
18:00																								18:00			
18:30		 avexダンス 18:00～19:00	 体操 18:00～19:00	 bjアカデミー バスケット 18:00～19:00	 スイミング 18:00～19:00 7コース 使用させていただきます			 空手 18:00～19:00	 体操 18:00～19:00	 フットサル 18:00～19:00	 スイミング 18:00～19:00 7コース 使用させていただきます			 チアダンス 18:00～19:00	 avexダンス 18:00～19:00	 体操 18:00～19:00	 スイミング 18:00～19:00 7コース 使用させていただきます			 avexダンス (K-POP) 18:00～19:00	 チアダンス 18:00～19:00	 千葉ジェッツ アカデミー バスケット 18:00～19:00	 スイミング 18:00～19:00 7コース 使用させていただきます	18:30			
19:00																								19:00			
19:30		 1.2週目 鈴木 直美IR 3.4週目 柴山 純矢子IR となります。	 からだケア ストレッチ30 19:30～20:00 鈴木 直美	 bjアカデミー バスケット 19:10～20:10				 エアロ 初級45 19:30～20:15 林 靖子	 リラクゼーション ヨガ45 19:30～20:15 MADOKA	 空手 19:10～20:10	 選手スイミング 19:00～20:30 7コース 使用させていただきます			 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 19:45～20:45 山本 麻依子	 avexダンス 19:10～20:10	 トランポリン 19:00～20:00	 選手スイミング 19:00～20:30 7コース 使用させて 頂きます			 パワーヨガ45 19:30～20:15 MADOKA	 川波バレエ教室 【成人スクール】 19:20～19:50 19:50～20:00換気作業 20:00～21:00 ※別途お申込みが 必要です	 千葉ジェッツ アカデミー バスケット 19:00～20:20	 選手スイミング 19:00～20:30 7コース 使用させていただきます	19:30			
20:00		 LES MILLS BODYJAM ボディジャム45 20:15～21:00 船橋スタッフ	 エアロ初級45 20:25～21:10 土屋 かおり	 bjアカデミー バスケット 20:10～21:10										 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 21:00～21:45 山本 麻依子	 ピラティス60 20:30～21:30 鈴木 亜理		 ZUMBA スンバ30 20:30～21:00 鈴木 直美			 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ30 21:15～21:45 鈴木 直美	 クロール 20:50～21:20 新宅 風人	20:00					
20:30								 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 20:30～21:15 堀内 幸司	 ルーシー ダットン45 20:30～21:15 林 靖子															20:30			
21:00		 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 21:15～22:00 永長 憲幸	 エアロ 中級45 21:25～22:10 土屋 かおり					 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 21:30～22:15 堀内 幸司																21:00			
21:30																								21:30			
22:00																								22:00			
22:30																								22:30			
23:00		平日のスポーツエリアご利用時間は22:30まで 退館時間は23:00となります。																						23:00			

	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			 バランス コーディネーション45 11:40～12:25 megu		 アクアフレッシュ30 11:45～12:15 丸山 祐未
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			 はじめてバタフライ 12:30～13:00 新宅 風人
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		背泳ぎ 13:15～13:45 新宅 風人
13:30	 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			
14:00					 BODYATTACK ボディアタック60 14:40～15:40 阿部 雅史			
14:30	 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		 バレエ60 14:45～15:45 川波 成道		
15:00					 BODYPUMP ボディパンプ60 16:00～17:00 阿部 雅史			
15:30	 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	 BODYCOMBAT ボディコンバット60 17:20～18:20 笹井 悠多	 バレエ45 15:55～16:40 川波 成道		スイムトレーニング 45 16:15～17:00 新宅 風人
16:00								
16:30								
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				
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

6月より施設利用チケット販売開始

ご好評につき、6月1日(日)から
8月31日(日)まで
【施設利用チケット】を販売開始します！
身体を鍛えたいと思っている
ご家族・ご友人に
ギフト券としてお渡ししませんか？

期間限定販売 施設利用チケット

施設ご利用チケット(全店) 東武スポーツクラブ全店でご利用OK

1枚	1,870円
5枚セット	5,610円
10枚セット	9,350円

有効期限 / 購入日を含めた3ヵ月 ※レンタルタオルは付いておりません。

休館日のご案内

・毎週火曜日
・7月31日(木)

LINE 公式アカウント 友だち募集中!

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!!

POINT

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。