



2025年9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

9月23日(祝・火)は別途 特別スケジュールになります。

	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					ジムエリア				ジムエリア				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	ステップ入門30 10:30～11:00 脇岡 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	保育園プール指導 10:00～11:00 2コース 使用させていただきます	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45 11:35～12:20 十川 良子	イージーシェイプ (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	イージーシェイプ 11:35～12:05	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 12:00～12:45 蝦名 美紀	フラダンス60 11:45～12:45 MIKA	イージーシェイプ 11:50～12:20	はじめてバタフライ 11:15～11:45 小部 紀子	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							スリムトレーニング 30 12:00～12:30 三田 文隆	12:00		
12:30	LES MILLS BODYPUMP テック15 12:45～13:15 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 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		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 笹井 悠多	楽トレ30 12:15～12:45 1回目・腰らく体操 2回目・腰らく体操 3回目・腰らく体操 4回目・腰らく体操 5回目・腰らく体操	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										リフレッシュ ストレッチ30 13:40～14:10				卓球 13:45～15:00	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・腰らく体操 3回目・腰らく体操 4回目・腰らく体操 5回目・腰らく体操	会員募集中 スイミング 15:00～16:00 4コース 使用させていただきます	13:30
14:00	ZUMBA スンバ45 14:10～14:55 鈴木 直美	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:10～14:55 永長 憲幸				リラクゼーション ヨガ60 14:00～15:00 佐藤 都市江											14:00		
14:30																		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				フットサル 15:00～15:50	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	プロジェクション ストレッチ フリースペース 15:05～16:40			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						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				avexダンス 16:00～17:00	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	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	16:00	
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														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	リフレッシュ ストレッチ30 19:30～20:00 鈴木 直美	1.2週目 鈴木 直美IR 3.4週目 柴山 鞠矢子IR となります。	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 永長 憲幸	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 使用させていただきます	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															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				LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 21:00～21:45 永長 憲幸	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			クロール 20:50～21:20 新宅 風人	20:30	
21:00	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 21:15～22:00 船橋スタッフ	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								LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ30 21:15～21:45 鈴木 直美				21:00	
21:30																		21:30	
22:00																		22:00	
22:30	担当IRは別途でご案内いたします。																	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	

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。

	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	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
12:30								
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	 BODYPUMP ボディパンプ45 13:45~14:30 阿部 雅史		体操 13:30~14:25					背泳ぎ 13:15~13:45 新宅 風人
14:00					エアロ 中級45 13:35~14:20 北原 菜保子			
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	 BODYATTACK ボディアタック60 14:40~15:40 阿部 雅史			
15:00								
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	 BODYPUMP ボディパンプ60 16:00~17:00 阿部 雅史	 バレエ60 14:45~15:45 川波 成道		
16:00						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 17:30~18:30 7コース 使用させていただきます				
18:30								
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			
20:00					【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			
20:30								
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								
22:00	【ジム・スタジオエリアご利用の皆様へ】							
22:30	各エリアでのガム、飴玉を口内に含みながらの利用、 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

施設利用チケット販売開始中

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】を販売しております！
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

通常9,250円
40%OFF

1,870円

5枚セット

通常46,250円
40%OFF

5,610円

10枚セット

通常92,500円
50%OFF

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・祝日営業のご案内

休館日

- ・9月15日(月)
- ・毎週火曜日(9月23日を除く)

祝日営業

- ・9月23日(火)

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

無断キャンセル発生時から1ヶ月経過後にリセットされます。
無断キャンセル発生日から翌日のAM7時からカウントされます。
※3回目のペナルティ発生後、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。

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。

	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				
11:00	パワーヨガ60 10:25～11:25 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		エアロ&コンディショニング60 10:30～11:30 megu			
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	 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		
12:30								 はじめてバタフライ 12:30～13:00 新宅 風人	
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			
13:30	 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	 13:15～14:15 柴山 絢矢子		背泳ぎ 13:15～13:45 新宅 風人	
14:00									
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	 BODYATTACK ボディアタック60 14:40～15:40 阿部 雅史				
15:00									
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	 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			
16:00									
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 17:30～18:30 7コース 使用させていただきます					
18:30									
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!)				
20:00					 レッスン変更マーク				
20:30					【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				
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

TOBU FITNESS REVOLUTION2025【RED STAR】

日時:2025年9月15日(月・祝)

1.LesMILLS 会員¥2,080(税込) 非会員¥2,230(税込)

ボディアタック 10:45~11:45 ボディコンバット① 12:10~13:10

ボディコンバット② 16:10~17:10 ボディジャム 17:35~18:35

3.スペシャルジョイントエアロ

会員¥1,210(税込)

非会員¥1,650(税込)

エアロ 14:45~15:45

2.LesMILLS 体験会 会員¥550(税込) 非会員¥1,100(税込)

シェイプス 13:13~14:20

フィットネス界トップトレーナーによる豪華なプログラムで、最高に熱い1日を楽しみましょう！

休館日・祝日営業のご案内

■休館日

- ・毎週火曜日
- ・10月26日(日)

■祝日営業

- ・10月13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

無断キャンセル発生時から1ヶ月経過後にリセットされます。
無断キャンセル発生日から翌日のAM7時からカウントされます。
※3回目のペナルティ発生後、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。