

**ダビアラン** 2025年12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 12月29(月)は別途 時間短縮スケジュールにかけます。

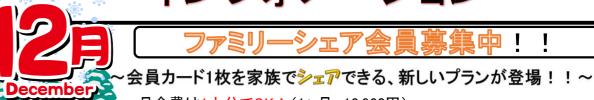
b Bスタミ ク エア 初級		アリーナジムエリア	プール	火曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	翟日				翟日				翟日	
ファップ エア 5 初級				1		1 0/1/2/3	アリーナ	プール	<b>■</b> Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	プール
ファップ エア 5 初級			l				ジムエリア				ジムエリア				ジムエリア	
ファップ エア 5 初級	l							保育園プール指導				保育園プール指導				
ファップ エア 5 初級			<u>iji</u> l	1			- <u>Na</u>	10:00~10:40 2コース	<u> Na</u>	BODYBALANCE		保育園プール指導 10:00~10:40 2コース	<b>I</b>	Ü		保育園プール指導 10:00~11:00
5   101000000000000000000000000000000000			*はじめて背泳ぎ 10:30~11:00		エアロ&		♥*   リラクゼーション	使用させて頂きます	ステップ 初級45	ボディバランス45	太極剣教室	使用させて頂きます	ズテップ入門30   10:30~11:00	" フラ	<b>V</b>	2コース 使用させて頂きます
20 10:30~1	<b>45</b>   リーフ・フ・フ・フ・フ・フ・ファ	フレッシュ トレッチ30	10:30~11:00 小部 紀子	1	コンディショニング60		ヨガ60		10:30~11:15	10:25~11:10 大塚 陽子	【成人スクール】 10:30~12:00		脇岡 知早子	ダンス60	リフレッシュ ストレッチ30	
:20   10:30~1 注子   +川 I	设子 10:	:45~11:15		1	10:30~11:30 木村 文子	からだケア ストレッチ30	10:30~11:30 青柳 美枝子	ベビースイミング 11:00~11:45	増野 宏子	大塚 陽士	※別途お申込みが必要です	ベビースイミング 11:00~11:45		10:30~11:30 MIKA	10:45~11:15	<b>V</b>
			はじめて平泳ぎ 11:15〜11:45 岩崎 真由美			11:00~11:30	13111 34114	11:00~11:45 3コース 使用させて頂きます	<u>~</u> 4		202()	11:00~11:45 3コース 使用させて頂きます		PILICA		はじめてバタフライ 11:15~11:45 小部 紀子
Balleto	ne 6 7 -	ジーシェイプ	岩崎真由美	1				使用とせて見さるす	エアロ	リラクゼーション	<b>₩</b>				   <b> </b>	小部紀子
NCE パレトン ス45 11:35~1	<b>45</b> (ス	-ジーシェイプ (テップのみ) 1:35~12:05		4	エアロ	<sup>™</sup> フラ				ヨガ60 11:25~12:25	イージーシェイプ 11:35~12:05		LESMILLS Projection Workout	フラ	イージーシェイプ 11:45~12:15	
ス <b>45</b> 11:35~1 +ル 上	2:20 艮子			5	中級60	ダンス60	<u> </u>	らくらくウォーキング30	11:35~12:20 増野 宏子	佐藤 都市江	11 . 35~12 . 05	はじめてクロール - 12:00~12:30 岩崎 真由美	<b>BODYBALANCE</b> ポディパランス45	フラ ダンス60	11 . 45~12 . 15	スイムトレーニング 30 - 12:00~12:30 竹村 明子
	<b>y</b>		オリジナルアクア49 12:00~12:45 稲葉 みちる		11:45~12:45 土屋 かおり	11:45~12:45	<sup>°</sup> 楽トレ30   12:15~12:45	12:05~12:35 小部 紀子		<u> </u>		岩崎真田美	12:00~12:45	11:45~12:45 MIKA		竹村 明子
5	せな	<b>なかすっきり</b>		4		9/100 3/1	※下記参照		SYNMBA (	せなかすっきり	<del></del>		蝦名 美紀	PILIV		
ストリ	<u></u>	12:35~12:55	会員募集中		<b>V</b>	ireni	業トレ30	オリジナルアクア45		12:40~13:00	<b>                                     </b>			(1298	-   楽トレ30	
<b>ゾア</b> ダン	スー		スイミング教室		エアロ 初級45	BODYCOMBAT	12:15~12:45 1回目・腰らく体操	12:45~13:30   山本 彩海	增野 宏子		山口多賀子	スイミング教室	ステップ	√ Ѿステップ初級45	l 12:55~13:25	スイミング教室 【成人スクール】
	60		【成人スクール】 13:00~14:00		13:00~13:45	13:10~13:40	2回目・膝らく体操 3回目・肩らく体操		Projection			【成人スクール】 13:00~14:00	13:00~13:45	3.4週目 ステップ中級45	× L.PL.S.W	I 13:00~14:00
50 12.50∼ 美 KIKKO	!		4コース 使用させて頂きます	<del>加</del>	工座 かおり	世井 悠多						1 4コース	池田真由美	となります。	<u>V</u>	4コース 使用させて頂きます
					Projection	LesMills			ストレッチ30			a	Ü		せなかすっきり   13:45~14:05	l
DARVICA	ADAT			ᆘᄱ	* <del></del>	BODYBALANCE ボディバランス30			13.40~14.10	-	<b>51</b> 1	工具券未十	エアロ	リラクゼーション   <b>コガ60</b>		会員募集中
ואפן				火	ヨガ60	14:00~14:30			M		早球 13:45~15:00		<b>  初級45</b>   14 · 00∼14 · 45	13:50~14:50	楽トレ30	1
					14:00~15:00	取台 大礼			<b>*</b>				池田 真由美	mina	1245~1315	1
美 永長 第	幸			」唯	(20) His 1- 1-				パレエ60						3回目・膝らく体操 4回目・ 漕らく体操	
			_ /	IН				_ ,	14.30~15.30    川波 成道			_ , _ ,	Projection		5回目・腰らく体操	_ ,_ ,_ ,
			スイミング 15:00~16:00		Projection Workout		フットサル 15:00~15:50	スイミング 15:00~16:00				スイミング 15:00~16:00				スイミング 15:00~16:00 4コース
			4コース  使用させて頂きます	∥は			13.00 13.30	4コース 使用させて頂きます				4コース  使用させて頂きます	プロジェクション			4コース  使用させて頂きます
													フリースペース			
			コノミング		プロミジェクミノコンノ			フィミング				コノミング	15:05~16:40			フィミング
	ie.22   p).	アカデミー   ベスケット	16:00~17:00		∥ ストレッチ	体操	フットサル   16:00~16:50	16:00~17:00		avexダンス	体操	16:00~17:00		チアダンス		スイミング 16:00~17:00
.00 10.00	16:	:00~17:00	ラコース 使用させて頂きます		15:20~17:40	10.00 10.33		使用させて頂きます		16.00~17.00	10.00 10.55	使用させて頂きます		16.00~17.00		5コース 使用させて頂きます
				ļН												
	hi.	アカデミー	スイミング	ے ا				スイミング				スイミング			<b>千葉ジェッツ</b>	スイミング
ス 体類・00 17・00~	۱۵-۷۷ \ ۱۳۰۶ آرم   ۱۳۰۵	ベスケット	17:00~18:00			体操	フットサル 17:00~18:00	17:00~18:00 77-7	チアダンス 17:00~18:00	avexダンス 17:00~18:00	体操 17:00~18:00	17:00~18:00	avexダンス 17:00~18:00	チアダンス 17:00~18:00	アカデミー	17:00~18:00 6コース
17:00	17:	':00~18:00	使用させて頂きます	'み		17.00 10.00	17.00 10.00	使用させて頂きます	17.00 10.00	17.00 10.00	17.00 10.00	使用させて頂きます	17.00 10.00	17:00 10:00	17:00~18:00	使用させて頂きます
				∥ し)								-				
	. hi	アカデミー	スイミング	II -				スイミング		_		スイミング	aveyダンス	_	千葉ジェッツ	スイミング
ス   体接 :00   18:00~	9:00	ベスケット	18:00~19:00 7コース	ょ	□ 空手 □ 18:00~19:00	体操 18:00~19:00	フットサル   18:00~19:00	7コース	∦ チアダンス   18:00∼19:00	avexダンス 18:00~19:00	体操 18:00~19:00	18:00~19:00 7コース	(K-P0P)	チアダンス   18:00~19:00	アカデミー   バスケット	18:00~19:00 7コース
	18:	1:00~19:00	使用させて頂きます	ੀਰ			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	使用させて頂きます				使用させて頂きます	18:00~19:00		18:00~19:00	使用させて頂きます
				∥ 9				-			-					-
						 					1 - 2 - 18112					
<u> </u>	bj.	アカテミー   ベスケット			TPD	リラクゼーション	空手	選手スイミング		avexダンス	トランボリン 19:00~20:00	選手スイミング 19:00~20:30			十葉ジェッツ   アカデミー	選手スイミング 19:00~20:30
00 l	19:	:10~20:10			ユノロ 初級45	ヨガ45	19.10~20:10	19:00~20:30		19.10~20:10		7コース 使用させて	パワーヨガ45	川波バレ工教室	バスケット	19:00~20:30   7コース   使用させて頂きます
					19:30~20:15	19:30~20:15		使用させて頂きます				頂きます	19.30~20.15 MADOKA	19:20~19:50	19.00~20.20	使用させて頂きます
CK T 7						PINDUIN			LESMILLS	] 			Projection	19:50~20:00換気作業 20:00~21:00		-
45 初級	45   3	アカデミー			LESMILLS				BODYPUMP ポディパップ60	- <b>V</b>	1		<u> </u>	※別途お申込みが 必要です		
20:15~2	21:00   20:	:10~21:10			BODYJAM	ダットン45				ピラティス60			20:30~21:00			
						20:30~21:15			20:15~21:15 堀内 幸司	20:30~21:30			20			クロール 20:50~21:20 新宅 風人
BAT TZ					20:30~21:30 柴山 絢矢子	水 埔士				<b>野水 里埋</b>						新宅 風人 
。 中級	45								LESMILLS		1		ポティパンプ30 21:15~21:45			1
21:15~	22:00								BODYCOMBAT ボディコンパット45				鈴木 直美			1
	0 y								21:30~22:15							1
									畑内 羊可	l I						1
				11	II.	I		l	II.	I	I	I	II			
			717 [	<b>コ</b>	#	- I I マー":	印中中	1+22 - 20:	+ 7. 19	合合口土 月日 / 一	-22 - 00 1	レナシムニキー	ᡮ			
1	ストリン 中級 12:50~1 KIKK0 12:50~1 KIKK0 12:50~1 KIKK0 12:50~1 14:10~1 16:00~1 17:00~1 17:00~1 18:00~1 18:00~1 17:00~1 18	T P C	大字   16:00~16:55   14:10~18:00   17:00~18:00   17:00~18:00   17:00~18:00   17:00~19:00   18:00   18:00~19:00   18:00~19:00   18:00~19:10   19:10~20:10   19:10   19:10~20:10   19:10~20:10   19:10   19:10~20:10   19:10   1	せなかすっきり   12:35~12:55	### ### ### #### ####################	であったり	大学   大学   大学   大学   大学   大学   大学   大学	大・ファート   大・ファート	大きの		大きかすうきり	2	1	大田	1	1



2025年12日

	SP			年12月					
	17.05°+	上I Bスタジオ	曜日   <sub>アリーナ</sub>	プール	Aスタジオ	日曜 Bスタジオ	<b>曜日</b> アリーナ	プール	
10:00	Aスタジオ	BスタンA	77-7	)—W	AAYYA	BXADA	アリー)	ノール	10:00
			体操		LESMILLS Projection				10.00
10:30	パワーヨガ	エアロ	10:00~10:55		BODYBALANCE	エアロ&			10:30
11:00	<b>60</b> 10:25~11:25 青柳 美枝子	中級45 10:30~11:15 増野 宏子		ベビースイミング	ボディバランス <b>60</b> 10:30~11:30	コンディショニング60 10:30~11:30			11:00
11:30			体操 11:00~12:00	11:00~11:45 3コース 使用させて頂きます	大塚陽子	megu			11:30
12:00	エアロ初級30 11:45~12:15 増野 宏子	ジャズ ダンス60			ステップ初級30 11:50~12:20	バランス コーディネーション45 11:40~12:25		アクアフレッシュ30 11:45~12:15 丸山 祐未	12:00
12:30		11:40~12:40 KIKKO!		マーシャルアクア30 12:10~12:40 笹井 悠多	北原菜保子	megu		はじめてバタフライ	12:30
13:00	SUMBA ZVN45	ストリート ダンス初級45	_	マスターズ30	▼ エアロ 初級45 12:35~13:20	LesMills		12:30~13:00 新宅 風人	13:00
13:30	12:45~13:30 増野 宏子	12:50~13:35 KIKKO!	-	13:00~13:30 新宅 風人	北原菜保子	BODYJAM ボディジャム60		背泳ぎ 13:15~13:45 新宅 風人	13:30
14:00	Lesmills BODYPUMP ボディパンプ45		体操 13:30~14:25		エアロ 中級45 13:35~14:20	13:15~14:15 柴山 絢矢子			14:00
14:30	13:45~14:30 阿部 雅史	_			北原菜保子				14:30
15:00	Projection BSS	チアダンス - 14:00~15:30	体操	スイミング 14:30~15:30 4コース	BODYATTACK	131 - 10			15:00
15:30	クッション45 14:50~15:35 鈴木 直美		14:30~15:30	使用させて頂きます	ボディアタック60 14:40~15:40 阿部 雅史	バレエ60 14:45〜15:45 川波 成道			15:30
16:00	LESMILLS Projection Workout			スイミング 15:30~16:30	LesMills	- <b>V</b>			16:00
16:30	BODYJAM ボディジャム60	avexダンス 15:45~16:45	15:30~16:30	5コース 使用させて頂きます	<b>BODYPUMP</b> ボディパンプ60	バレエ45 15:55~16:40 川波 成道		スイムトレーニング 45	16:30
	15:55~16:55 鈴木 直美	-	トランポリン	スイミング 16:30~17:30	16:00~17:00 阿部 雅史	71112 7772		16:15~17:00 新宅 風人	
17:00	LESMILLS BODYCOMBAT	avexダンス	16:30~17:30	7コース	LesMills				17:00
17:30	ボディコンバット60 17:10~18:10	16:45~18:15	トランポリン	スイミング 17:30~18:30	BODYCOMBAT ボディコンバット60				17:30
18:00	17:10~18:10 永長 憲幸		17:30~18:30	77.30~16.30 7コース 使用させて頂きます	17:20~18:20 笹井 悠多				18:00
18:30						0	mr+881140 - 4		18:30
19:00					退	ペーツエリアご利 を食いでである。 と館時間は <u>19:30</u>	用時間は <u>19:(</u> までとなりま <sup>っ</sup>	<u>似</u> まで す。 	19:00
19:30						・初心者マーク 切めての方でもOK!)	レッスン変 	更マーク	19:30
20:00					月曜日・	シュストレッチ30 担当者 金曜日 大塚 陽子	木曜日 篠野 慈		20:00
20:30					水曜日	アストレッチ30 担当者] 被野 墓 、 49×××1			20:30
21:00		ペーツエリアご利 全館時間は <u>21:30</u>				)担当者】 ・金曜日 脇岡 知早子			21:00
21:30				タジオエリ			ć. 1		21:30
22:00		各工 <sup>l</sup>				yながらのオ いまま	划用、		22:00
22:30		<b>±</b> +		の利用は崩		います。 ご遠慮下さ	1.		22:30
23:00						- <sup>逸偲</sup> 下さ 5願い致しā			23:00
			· // · /	, , , , , ,			ハフロ		

## インフォメーション



- ・月会費は1人分でOK!(1ヶ月 12,920円) ・家族全員、何人でも利用OK ・同時利用はできない"交代制"だからこそ、会話や譲り合いが生まれる ・ 運動を通して、うちの時間がもっと豊かに

"ファミリーシェア"で、会話も運動も

毎日のいい習慣にぜひ今日からはじめてみませんか?



### 休館日・祝日営業のご案内

- ■休館日
  - ·毎週火曜日
  - ·12月31日(水)
- ■時間短縮営業
  - ·12月29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 読込してね!!



## 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) 予約枠数 12枠 ①ゴールド会員 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。



・ 2026年1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 1月12(月)は別途 時間短縮スケジュールになります。

SP	ORTS	202	6年1	月	(武)	スホーツ	ノクフフ	ノレオ	ン船稿	レツス	ンスケン	ノユール	~ 1月12	(月)は別途	時間短縮入	ケジュールに	なります。	
			翟日		火曜日			曜日				翟日			金剛			
<u> </u>	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ ジムエリア	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ ジムエリア	プール	-
):00 ⊩			JAI''	<u> </u> 				)AI'))				) JAI'))				JAI-97		10
		R-an						7.49	保育園プール指導 10:00~10:40 2コース	7.0	LesMills		保育園プール指導 10:00~10:40 2コース		   <b> </b>		保育園プール指導 10:00~11:00	
:30	アejection Workout ベーシック	エアロ		はじめて背泳ぎ 10:30~11:00	1		1	リラクゼーション	使用させて頂きます	ステップ	BODYBALANCE ボディパランス45	太極剣教室	使用させて頂きます	ステップ入門30	フラ		10:00~11:00 2コース 使用させて頂きます	1
:00	ヨガ45	<b>初級45</b> 10:30~11:15	リフレッシュ ストレッチ30	小部 紀子		エアロ& コンディショニング60		ヨガ60		初級45 10:30~11:15	10:25~11:10 大塚 陽子	【成人スクール】 10:30~12:00 ※別途お申込みが		10:30~11:00 脇岡 知早子	」 ダンス60 │	リフレッシュ ストレッチ30 10:45~11:15		_ 1
	10:35~11:20 青柳 美枝子	十川良子	10:45~11:15	[ ] 	4	10:30~11:30 木村 文子	からだケア ストレッチ30	10:30~11:30 青柳 美枝子	ベビースイミング 11:00~11:45	増野 宏子	大塚 陽士	※別途お申込みが必要です	ベビースイミング 11:00~11:45 3コース		10:30~11:30 MIKA	10:45~11:15		╝
:30				はじめて平泳ぎ 11:15~11:45			11:00~11:30		3コース 使用させて頂きます	<u></u>		1	3コース 使用させて頂きます				はじめてバタフライ 11:15~11:45 小部 紀子	1   1
RC	SMILLS ODYBALANCE	Balletone () パレトン45	イージーシェイプ (ステップのみ)	岩崎真由美	1		<b>V</b>	_		エアロ 初級45	「リラクゼーション   <b>ヨガ60</b>	イージーシェイプ	4	Projection Workout		                 		_
00 A	ドディバランス45	11:35~12:20	11:35~12:05	+U.S.+ II 3 0 3 4F	1	エアロ 中級60	フラ ダンス60		らくらくウォーキング30	11:35~12:20 増野 宏子	11:25~12:25 佐藤 都市江	11:35~12:05	はじめてクロール	BODYBALANCE	フラ ダンフ60	11:45~12:15	スイムトレーニング 30	$\exists$
30	11:45~12:30 大塚陽子	十川良子	<mark>№</mark> 11	オリジナルアクア45 12:00〜12:45 稲葉 みちる		11:45~12:45	11:45~12:45	楽トレ30	12:05~12:35 小部 紀子		_		はじめてクロール - 12:00〜12:30 岩崎 真由美	ボディバランス45	ダンス60 11:45~12:45		- 12:00~12:30 竹村 明子	4
	LesMills		せなかすっきり	一 相来 のうる	1	土屋かおり	荻島 景子	12:15~12:45 ※下記参照	3 21 433	SUMBA ZUMBA	せなかすっきり	<u> </u>		12:00~12:45 蝦名 美紀	MIKA			
ΛΛ <u>12</u>	ODYPUMP テック15 2:45~13:00 鈴木 直美 25MILLS	ストリート	12:35~12:55	会員募集中 二		<b>V</b>	LesMills	楽トレ30	オリジナルアクア45		12:40~13:00	<b>太極拳60</b> 12:30~13:30		<u> </u>	1.2週目	楽トレ30		
	<b>BODYPUMP</b> ボディパンプ45	ダンス 中級60		スイミング教室 【成人スクール】 13:00~14:00		エアロ 初級45	BODYCOMBAT ボディコンバット30	12:15~12:45 1 回目・腰らく体操 2回日・味らく体操	12:45~13:30 山本 彩海	12:35~13:20 増野 宏子	ļ	山口多賀子	スイミング教室 【成人スクール】 13:00~14:00	ステップ 初級/中級45 13:00~13:45	♥ ステップ初級45 3.4週目	12:55~13:25 ※下記参照	スイミング教室	
20	13:05~13:50 鈴木 直美	12:50~13:50		13:00~14:00 4コース 使用させて頂きます	毎	13:00~13:45 土屋 かおり	13:10~13:40 笹井 悠多	2回目・膝らく体操 3回目・肩らく体操 4回目・腰らく体操		Projection Workout	1		1 4コース	13:00~13:45 池田 真由美	ステップ中級45 となります。	M	スイミング教室 【成人スクール】 13:00~14:00 4コース	
	鈴木 直美	KIKKO!		使用させて頂きます			LesMills	5回目・膝らく体操	1	プリフレッシュ ストレッチ30			使用させて頂きます			せなかすっきり	使用させて頂きます	#    -
00		LesMills			週	Projection Workout	BODYBALANCE ボディパランス30			13:40~14:10	_		会員募集中	エアロ	リラクゼーション	13:45~14:05	会員募集中	
30	ジZVMBA ズンバ45	<b>BODYCOMBAT</b> ボディコンバット45			火	∥ ヨガ60	14:00~14:30 蝦名 美紀			M		卓球 13:45~15:00		<b>初級45</b> 14:00~14:45	<b>ヨガ60</b> 13:50~14:50	楽トレ30 40:45、40:45		
	14:10~14:55 鈴木 直美	14:10~14:55 永長 憲幸			見	14:00~15:00 佐藤 都市江	以行 大心			,				池田 真由美	mina	1245~1315 1回目・肩らく体操 2回目・腰らく体操 3回目・膝らく体操 4回目・肩らく体操		
00	野小 世天	小区 思干			曜		  -			バレエ60 14:30~15:30 川波 成道								_
				スイミング 15:00~16:00		Projection		フットサル	スイミング	川波成道			スイミング 15:00~16:00	Projection Workout		5回目・腰らく体操	スイミング	
30				15:00~16:00 4コース 使用させて頂きます	は	Projection Workout		15:00~15:50	15:00~16:00 4コース		_		15:00~16:00   4コース  使用させて頂きます	プロジェクション		1	15:00~16:00 4コース 使用させて頂きます	
00				使用させて頂きまり					使用させて頂きます				使用させて頂きまり	ストレッチ			使用させて頂きまり	
00				7/22#	休	プロンドー カン・コン・			7/25 15				- /	15:05~16:40			- / >> #	
30   4	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	スイミング 16:00~17:00 5コース 使用させて頂きます	館	プロジェクション ストレッチ フリースペース	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		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		チアダンス 16:00~17:00		スイミング 16:00~17:00 5コース 使用させて頂きます	
	10.00~17.00	10-00 10-33	16:00~17:00	使用させて頂きます		15:20~17:40	10.00 10.33		使用させて頂きます		10.00~17.00	10.00 10.33	使用させて頂きます		16.00~17.00		使用させて頂きます	٢
00													1		1			
, I	avexダンス	体操	bjアカデミー	スイミング 17:00~18:00			体操	フットサル	スイミング 17:00~18:00	チアダンス	avexダンス	体操	スイミング 17:00~18:00	avexダンス	チアダンス	千葉ジェッツ   アカデミー	スイミング 17:00~18:00	
30   1	17:00~18:00	17:00~18:00	バスケット 17:00~18:00	6コース 使用させて頂きます	な		17:00~18:00	17:00~18:00	7コース 使用させて頂きます	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	7コース 使用させて頂きます	17:00~18:00	17:00~18:00	バスケット 17:00~18:00	6コース 使用させて頂きます	ŧ
00					l)								4		1	17.00		
			bjアカデミー	スイミング	/				スイミング				スイミング	avexダンス		千葉ジェッツ	スイミング	
30   1	avexダンス 18:00~19:00	体操 18:00~19:00	バスケット 18:00~19:00	スイミング 18:00~19:00 7コース	ま	空手 18:00~19:00	体操 18:00~19:00	フットサル 18:00~19:00	18:00~19:00 7コース	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	(K-P0P) 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	
.			10.00 -19.00	使用させて頂きます	す				使用させて頂きます				使用させて頂きます	18:00 -19:00		18:00~19:00	使用させて頂きます	
0																		
80 😺	リフレッシュ		bjアカデミー バスケット 19:10~20:10			<b>V</b>	<b>)</b>	空手	選手スイミング		avexダンス	トランポリン 19:00~20:00	選手スイミング 19:00~20:30	Projection Workout	-	千葉ジェッツ	選手スイミング	
	ストレッチ30 19:30~20:00		19:10~20:10			プロフロ 初級45	リラクゼーション <b>ヨガ45</b>	19:10~20:10	19:00~20:30 7コース 使用させて頂きます		19:10~20:10	19.00.~20.00	19:00~20:30   7コース   使用させて	パワーヨガ45	川波バレエ教室	千葉ジェッツ アカデミー バスケット	19:00~20:30 7コース 使用させて頂きます	
00 🔓	鈴木 直美 ] 					19:30~20:15 林 靖子	19:30~20:15 MADOKA		使用させて頂きます				頂きます	19:30~20:15 MADOKA	川波バレ工教室 【成人スクール】 19:20~19:50	19:00~20:20	使用させて頂きます	
BO	LESMILLS ODYATTACK ボティアタック30	エアロ	bjアカデミー			LesMills	Na Caración de la Car	=		BODYPUMP	} <b>?</b> ¥¶			Projection Workout	_ 19:50~20:00換気作業 _ 20:00~21:00 ※別途お申込みが			
30	20:15~20:45 永長 憲幸	<b>初級45</b> 20:15~21:00	バスケット			BODYJAM	ルーシー	1		ガリンプトリバト ボディパンプ60		1		<b>ジZVMBA メンパ30</b>	必要です			
00 Le	ISMILLS	土屋 かおり	20:10~21:10			ボディジャム60	ダットン45 20:30~21:15			20:15~21:15 堀内 幸司	ピラティス <b>60</b> 20:30~21:30			20:30~21:00 鈴木 直美			クロール	1
B	ODYCOMBAT	T 7 P				20:30~21:30 柴山 絢矢子	林靖子	1		畑内 羊甲	参木 亜理			LESMILLS BODYPUMP	'		クロール 20:50〜21:20 新宅 風人	
30 🌁	ディコンバット60	エアロ 中級45								LESMILLS		-		ポディパンプ <b>30</b> 21:15~21:45 鈴木 直美	1			
	21:00~22:00 永長 憲幸	21:15~22:00 土屋 かおり								<b>BODYCOMBAT</b> ボディコンパット45				鈴木 直美	1			
00										21:30~22:15 堀内 幸司								
_																		4
30 ⊩																		
30				₹17 ₽	7/7	7 <del>1</del> 0 111-	-     <del>   -</del> ":	红田中土田	lは <u>22:30</u>	± 72	会会 口土 日日 1 一	-77 - 00 1	となります	<del></del>				



2026年1日

	> SP	ORTS	2026	年1月					
	^フ <i>ね</i> ご→		翟日 マル・ナー	プール	^¬ /¬ /¬ /¬ /¬	日曜		プール	
10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	)—//	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	J-N	1,0
10:00			4119						10
10:30	パワーヨガ	エアロ	体操 10:00~10:55		LESMILLS Projection Workout  BODYBALANCE	<b>V</b>			10
11:00	60 10:25~11:25	中級 <b>45</b> 10:30~11:15			ポディバランス60	エアロ&			11
	青柳 美枝子	増野 宏子	体操	ベビースイミング 11:00~11:45	10:30~11:30 大塚 陽子	10:30~11:30 megu			
11:30			11:00~12:00	3コース 使用させて頂きます		<b>y</b>			11
12:00	エアロ初級30   11:45~12:15   増野 宏子	ジャズ ダンス60			ステップ初級30 11:50~12:20	バランス コーディネーション45 11:40~12:25		アクアフレッシュ30 11:45~12:15 丸山 祐未	12
12:30		11:40~12:40 KIKKO!		マーシャルアクア30 12:10~12:40 笹井 悠多		megu		<u> </u>	12
12.00	S ZVMBA	<b>)</b>			▼ エアロ 初級45			はじめてバタフライ 12:30〜13:00 新宅 風人	1.
13:00	ズンパ45 12:45~13:30	プストリート ダンス初級45 12:50~13:35		マスターズ30 13:00~13:30		LESMILLS		北流士	13
13:30	増野 宏子 LESMILLS	KIKKO!		新宅 風人	エアロ	BODYJAM ボディジャム60		背泳ぎ 13:15〜13:45 新宅 風人	13
14:00	<b>BODYPUMP</b> ボディパンプ45		体操 13:30~14:25		中級45 13:35~14:20	13:15~14:15 柴山 絢矢子			14
14.20	13:45~14:30 阿部 雅史				北原 菜保子				
14:30	Projection Workout	チアダンス 14:00~15:30		スイミング	LESMILLS				14
15:00	らくらく <b>クッション45</b>	14.00 13.30	体操 14:30~15:30	14:30~15:30 4コース 使用させて頂きます	<b>BODYATTACK</b> ボディアタック60	バレエ60			1!
15:30	14:50~15:35 鈴木 直美			Z/ise e time or y	14:40~15:40 阿部 雅史	14:45~15:45 川波 成道			1
14.00	LESMILLS Projection Workout		体操	スイミング 15:30~16:30	LesMills				1
6:00	BODYJAM ボディジャム60	avexダンス 15:45~16:45	15:30~16:30	5コース 使用させて頂きます		バレエ45 15:55∼16:40			1
6:30	15:55~16:55 鈴木 直美	10 10 10			ポディパンプ <b>60</b> 16:00~17:00	川波 成道		スイムトレーニング 45 16:15~17:00	1
7:00	野小 世天 Lesmills		トランポリン 16:30~17:30	スイミング 16:30~17:30 7コース	阿部 雅史			新宅風人	1
7:30	<b>BODYCOMBAT</b>	avexダンス		使用させて頂きます	LESMILLS BODYCOMBAT				1
	ボディコンバット <b>60</b> 17:10~18:10	16:45~18:15	トランポリン	スイミング 17:30~18:30	ボディコンバット60				
8:00	永長 憲幸		17:30~18:30	7コース 使用させて頂きます	17:20~18:20 笹井 悠多				1
8:30									18
9:00						ーツエリアご利 館時間は <u>19:30</u>			1
9:30					( <del>1</del> )	初心者マーク ]めての方でもOK!)	レッスン変	で更マーク	1
20:00						シュストレッチ30 担当者 金曜日 大塚 陽子	] 木曜日 複野 慈		2
20:30						アストレッチ30 担当者] 補野 薬			2
	7 11	<u> </u> 『一ツエリアご利		<u> </u> 0まで		担当者]			
21:00		(ークエリアこれ) (館時間は <u>21:3(</u>	)までとなります	r					2
21:30		<u>.                                    </u>		タジオエリ					2
22:00		各工I				ながらの利	引用、		2
			飲酒後	の利用は崩れ	検禁として	います。			
22:30		ま <i>†</i>	こ、香りの引	蛍い物(香2	火など)はこ	で遠慮下さ	ر۱ <sub>°</sub>		27
23:00		安全	、及びマナ	ーアップに	ご協力をお	う願い致しる	ます。		23

## インフォメーション

明けましておめでとうございます。

プレオン船橋スタッフ一同

### 休館日・祝日営業のご案内

- ■休館日
- ·毎週火曜日
- ·1月1日(木)~1月3日(土)
- ■祝日営業
- ·1月12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





このQRコードを 読込してね!!

# 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) 予約枠数 12枠 ①ゴールド会員 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。