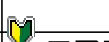
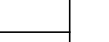
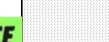
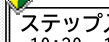
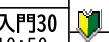
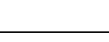
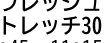
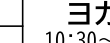
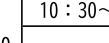
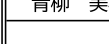
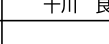
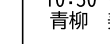
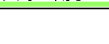
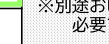
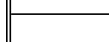
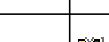
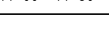
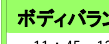
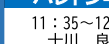
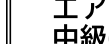
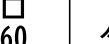
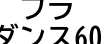
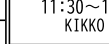
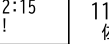
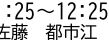
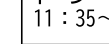
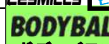
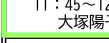
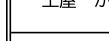
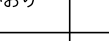
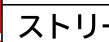
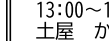
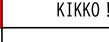
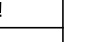
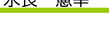
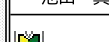
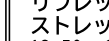
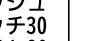
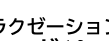
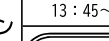
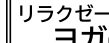
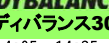
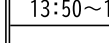
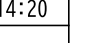
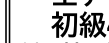
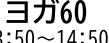
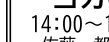
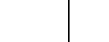
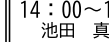
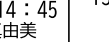
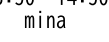
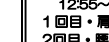
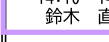
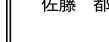
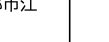
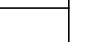


		月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日									
		Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	プール			Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	プール			Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	プール			Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	プール				
10:00				ジムエリア																				10:00			
10:30		 ベーシック ヨガ45 10:30～11:15 青柳 美枝子	 エアロ 初級45 10:30～11:15 十川 良子	 リフレッシュ ストレッチ30 10:45～11:15	 はじめて背泳ぎ 10:30～11:00 小部 紀子			 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			 エアロ 初級45 10:20～11:05 林 靖子	 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 10:20～10:50 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 10:30～11:00	 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					 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						 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			 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 11:10～11:40 林 亮介		 はじめてバタフライ 11:15～11:45 小部 紀子	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	 イーージーシェイプ (ステップのみ) 11:35～12:05							 らくらくウォーキング30 12:05～12:35 小部 紀子			 ストリート ダンス初級45 11:30～12:15 KIKKO !	 リラクゼーション ヨガ60 11:25～12:25 佐藤 都市江	 イーージーシェイプ 11:35～12:05	 はじめてクロール 12:00～12:30 岩崎 真由美			 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	 イーージーシェイプ 11:45～12:15	 スイムトレーニング 30 12:00～12:30 竹村 明子	11:30			
12:00					オリジナルアクア45 12:00～12:45 稲葉 みちる			 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														12:00			
12:30				 せなかすっきり 12:35～12:55																				12:30			
13:00		 LES MILLS BODYPUMP テック15 12:45～13:00 鈴木 直美	 ストリート ダンス 中級60 12:50～13:50 KIKKO !					 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45 13:00～13:45 永長 憲幸	 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			 ジャズ ダンス60 12:30～13:30 KIKKO !		 せなかすっきり 12:40～13:00	 太極拳60 12:30～13:30 山口 多賀子		 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	 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		 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 13:05～13:50 鈴木 直美																							13:30		
14:00								 リラクゼーション ヨガ60 14:00～15:00 佐藤 都市江	 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス30 14:05～14:35 蝦名 美紀				 リフレッシュ ストレッチ30 13:50～14:20											14:00			
14:30		 ZUMBA ズンバ45 14:10～14:55 鈴木 直美	 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 14:15～14:45 笹井 悠多																					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																			15:30			
16:00								 プロジェクション ストレッチ フリースペース 15:20～16:30																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				 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			 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 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			 チアダンス 17:00～18:00	 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	 avex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			 チアダンス 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	 avexダンス (JAZZFUNK) 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		 LES MILLS BODYJAM ボディジャム30 19:30～20:00 林 亮介	 リフレッシュ 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	 アクアフレッシュ30 19:30～20:00 和田 優希			 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		 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				 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 BODYATTACK ボディアタック30 20:15～20:45 永長 憲幸	 エアロ 初級45 20:15～21:00 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 BODYJAM ボディジャム60 20:30～21:30 柴山 絢矢子	 ルーシー ダットン45 20:30～21:15 林 靖子					 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 20:20～21:20 堀内 幸司	 ピラティス60 20:30～21:30 鈴木 亜理					 ZUMBA ズンバ30 20:30～21:00 鈴木 直美				20:30			
21:00		 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 21:00～22:00 永長 憲幸	 エアロ 中級45 21:15～22:00 土屋 かおり											 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 21:35～22:20 堀内 幸司						 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 21:15～22:15 千葉 英貴		 クロール 20:50～21:20 新宅 風人	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		LES MILLS BODYATTACK テック15 10:30~10:45 阿部 雅史	体操 10:00~10:55		LES MILLS 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 篠田 恵美		
11:00	週替わりヨガ45 10:30~11:15 青柳 美枝子 ※下記参照	LES MILLS ボディアタック30 10:50~11:20 阿部 雅史						
11:30	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 11:40~12:40 阿部 雅史	ジャズ ダンス60 11:40~12:40 KIKKO!	体操 11:00~12:00	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				
12:00				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 11:45~12:30 篠田 恵美	アクアフレッシュ30 11:45~12:15 丸山 祐未	
12:30					エアロ 初級45 12:35~13:20 北原 菜保子		はじめてバタフライ 12:30~13:00 ※プレオスタッフ	
13:00		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				
13:30	ZUMBA ズンパ45 13:20~14:05 鈴木 直美				LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 13:35~14:35 笹井 悠多	エアロ 中級45 13:35~14:20 北原 菜保子	背泳ぎ 13:15~13:45 ※プレオスタッフ	
14:00			体操 13:30~14:25					
14:30	らくらく クッション45 14:35~15:20 鈴木 直美 定員35名	チアダンス 14:00~15:30		スイミング 14:30~15:30 4コース 使用させていただきます	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック60 14:50~15:50 阿部 雅史	バレエ60 14:45~15:45 川波 成道		
15:00			体操 14:30~15:30					
15:30	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 15:50~16:50 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	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 16:10~17:10 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 ※プレオスタッフ
17:00	LES MILLS 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	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 17:30~18:30 柴山 純矢子			
17:30			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				
18:00								
18:30								
19:00	週替わりヨガについて 1.3.5週 ベーシックヨガ45 2.4週目 パワーヨガ45 となります。				※プレオスタッフ 【はじめてバタフライ】 【背泳ぎ】 【スイムトレーニング45】 10/11 新宅 風人 10/4、10/25 和田 優希			
19:30					初心者マーク (初めての方でもOK!)			
20:00	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。				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 【楽トレ30 担当者】 水曜日・金曜日 藤岡 知早子			
20:30								
21:00								
21:30	【ジム・スタジオエリアご利用の皆様へ】 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。 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。							
22:00								
22:30								
23:00								

10月 インフォメーション

越谷レイクタウンランニング練習会開催!!

11月3日(火・祝)開催の「越谷レイクタウンランニング」に向けて、練習会を開催します!大会に参加されない方も、練習会だけの参加OK!ランニングを始めたい方や、運動不足を解消したい方も大歓迎です。

【土曜日】9:00~10:00
 林コーチ
 9月19日・26日/10月17日・24日
 参加費:1回 1,200円(税込1,320円)~

【日曜日・祝日】19:30~20:30
 笹井コーチ・磯野コーチ
 9月20日・23日・27日/10月12日・25日
 ※フリーバック・3回バックもございます。

お申込み・お支払いは各練習会の2週間前からhacomonoにて受付します。
みんなで楽しく走って、運動習慣をつくりましょう!

休館日・祝日営業のご案内

■休館日
 ・10月18日(日)・10月30日(金)
 ・毎週火曜日

■祝日営業
 ・10月12日(月)

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!!

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。

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									
				ジムエリア								ジムエリア								ジムエリア											
バーシック ヨガ45 10:30～11:15 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		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		エアロ 初級45 10:20～11:05 林 靖子		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 10:20～10:50 脇岡 知早子		リフレッシュ ストレッチ30 10:30～11:00		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					
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		ストリート ダンス初級45 11:30～12:15 KIKKO !		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		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		LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 11:10～11:40 林 亮介		フラ ダンス60 10:30～11:30 MIKA		はじめてバタフライ 11:15～11:45 小部 紀子					
						オリジナルアクア45 12:00～12:45 稲葉 みちる		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								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 11:45～12:15		スイムトレーニング 30 12:00～12:30 竹村 明子					
LES MILLS BODYPUMP テック15 12:45～13:00 鈴木 直美		ストリート ダンス 中級60 12:50～13:50 KIKKO !		せなかすっきり 12:35～12:55		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45 13:00～13:45 永長 憲幸		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		オリジナルアクア45 12:45～13:30 山本 彩海		ジャズ ダンス60 12:30～13:30 KIKKO !		せなかすっきり 12:40～13:00		太極拳60 12:30～13:30 山口 多賀子		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	
ZUMBA ズンバ45 14:10～14:55 鈴木 直美		LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 14:15～14:45 笹井 悠多						リラクゼーション ヨガ60 14:00～15:00 佐藤 都市江		LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス30 14:05～14:35 蝦名 美紀				リフレッシュ ストレッチ30 13:50～14:20						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・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		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								バレー60 14:45～15:45 川波 成道						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					
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				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						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 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		チアダンス 17:00～18:00		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		avex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	
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		チアダンス 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		avexダンス (JAZZFUNK) 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	
LES MILLS BODYJAM ボディジャム30 19:30～20:00 林 亮介		リフレッシュ 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		アクアフレッシュ30 19:30～20:00 和田 優希		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		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		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		川波バレー教室 【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					
LES MILLS BODYATTACK ボディアタック30 20:15～20:45 永長 憲幸		エアロ 初級45 20:15～21:00 土屋 かおり		bjアカデミー バスケット 20:10～21:10				LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 20:30～21:30 柴山 絢矢子		ルーシー ダットン45 20:30～21:15 林 靖子				LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 20:20～21:20 堀内 幸司		ピラティス60 20:30～21:30 鈴木 亜理				ZUMBA ズンバ30 20:30～21:00 鈴木 直美						クロール 20:50～21:20 新宅 風人					
LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 21:00～22:00 永長 憲幸		エアロ 中級45 21:15～22:00 土屋 かおり												LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 21:35～22:20 堀内 幸司						LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 21:15～22:15 千葉 英貴											
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		 BODYATTACK テック15 10:30~10:45 阿部雅史	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 篠田 恵美		
11:00	週替わりヨガ45 10:30~11:15 青柳 美枝子 ※下記参照	 BODYATTACK 30 10:50~11:20 阿部 雅史		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	 BODYPUMP ボディパンプ60 11:40~12:40 阿部 雅史	ジャズ ダンス60 11:40~12:40 KIKKO!	体操 11:00~12:00		 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 11:45~12:30 篠田 恵美		 アクアフレッシュ30 11:45~12:15 丸山 祐未
12:00				 マーシャルアクア30 12:10~12:40 笹井 悠多				
12:30								 はじめてバタフライ 12:30~13:00 ※プレオンスタッフ
13:00		 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			
13:30	 ZUMBA ズンバ45 13:20~14:05 鈴木 直美				 BODYCOMBAT ボディコンバット60 13:35~14:35 笹井 悠多	エアロ 中級45 13:35~14:20 北原 菜保子		背泳ぎ 13:15~13:45 ※プレオンスタッフ
14:00			体操 13:30~14:25					
14:30	 らくらく クッション45 14:35~15:20 鈴木 直美 定員35名	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	 BODYPUMP ボディパンプ60 14:55~15:55 阿部 雅史	バレエ60 14:45~15:45 川波 成道	たす	
15:00								
15:30								
16:00	 BODYJAM ボディジャム60 15:50~16:50 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	 BODYATTACK ボディアタック60 16:15~17:15 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 ※プレオンスタッフ
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	 BODYJAM ボディジャム60 17:30~18:30 柴山 純矢子			
17:30								
18:00			トランポリン 17:30~18:30					
18:30								
19:00	週替わりヨガについて 1.3週  ベーシックヨガ45 2.4週  パワーヨガ45 となります。				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			
20:30					【からだケアストレッチ30 担当者】 水曜日 徳野 憲			
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。				【素トレ30 担当者】 水曜日・金曜日 藤岡 知早子			
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。							

November
11月
インフォメーション

東武フィットネススクール【STRIVE】開講！！

運動初心者の方、大歓迎！
一人ではなかなか続かない運動も、仲間やスタッフと一緒に楽しく続けられる。
STRIVEは、運動初心者の方を対象に、正しいフォームや運動習慣を身につけながら、仲間と一緒に目標達成を目指す3ヶ月間のフィットネススクールです。

■ 開講概要
開講日：2026年10月1日(木)
対象：16歳以上
コース：TRYコース／CHALLENGEコース
定員：各コース5名

【日曜日】11:30～12:30 【月曜日】12:15～13:15
笹井コーチ(TRYコース) 林コーチ(TRYコース)

月会費：
・7,980円(税別)※本スクールのみの方
・3,980円(税別)※その他会員種別との複合の場合

詳しくは店舗フロントまでお問い合わせください。

休館日・祝日営業のご案内

■ 休館日
・11月2日(月)
・毎週火曜日(11月3日を除く)

■ 祝日営業
・11月3日(火) ・11月23日(月)

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。