



2022年
5月
-May-

東武スポーツクラブ
プレオンふじみ野

【5月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 studio	B studio	多目的	pool		A studio	B studio	多目的	pool	A studio	B studio	多目的	pool	A studio	B studio	多目的	pool																	
10:30	ラテンエアロ45 10:30~11:15 ゆかり 整理券制	ベーシックヨガ45 10:40~11:25 浦田 智子 WEB予約		幼稚園指導 10:30~11:15 5/16、23、30		ステップ中級60 10:30~11:30 飯山 大輔 WEB予約	骨盤エクササイズ60 10:25~11:25 松崎 奈身 整理券制		ベビー 10:30~11:15 【最大4コース使用】	エアロ初級45 10:45~11:30 熊谷 真美子 整理券制	せながスッキリ20 11:00~11:20 整理券制		リラクゼーションヨガ60 10:30~11:30 沖田 京子 WEB予約	ストリートダンス初級45 10:55~11:40 A I 整理券制		幼稚園指導 10:10~11:20 5/6、13、20、27	10:30																	
11:00																		11:00																
11:30				らくらくウォーキング30 11:30~12:00 相原 貴子					はじめて水泳30 11:30~12:00 岩村 久未子									11:30																
12:00	太極拳60 11:45~12:45 鈴木 順子 整理券制	LES MILLS ボディバランス45 12:00~12:45 内山 千恵美 WEB予約				ベーシックヨガ45 11:50~12:35 沖田 京子 WEB予約	バレエ60 11:45~12:45 miki 整理券制 20名			フラダンス45 11:45~12:30 青木 みゆき 整理券制	エアロ中級45 11:50~12:35 熊谷 真美子 整理券制		LES MILLS ボディパンパ45 12:10~12:55 関根あさ 整理券制	ストリートダンス中級60 11:55~12:55 A I 整理券制				12:00																
12:30				スイムトレーニング45 12:15~13:00 相原 貴子					はじめてクロール30 12:15~12:45 相原 貴子									12:30																
13:00										オリジナルアクア45 13:00~13:45 柳田 志津 整理券制	LES MILLS ボディコンバット45 13:00~13:45 山口 尚人 WEB予約	リラクゼーションヨガ60 12:50~13:50 浦田 智子 整理券制						13:00																
13:30	エアロ初級45 13:00~13:45 阿部 暁都 整理券制	LES MILLS 週替レッスン45 13:05~13:50 市村 彩 整理券制		成人スクール 13:30~14:30 【4コース使用】		ジャズダンス60 13:00~14:00 miki 整理券制							オリジナルアクア45 12:30~13:15 柳田 志津 整理券制	ストリートダンス中級60 13:15~14:00 A I 整理券制				13:30																
14:00										フィン開放コース 14:00~14:30 岩村 久未子	リトモス45 14:10~14:55 ちず 整理券制							14:00																
14:30	エアロ中級45 14:00~14:45 阿部 暁都 整理券制					LES MILLS ボディジャム45 14:15~15:00 阿部 暁都 WEB予約	ZUMBA 45 14:05~14:50 Sachiko 整理券制											14:30																
15:00	15:00~18:00 マシンジム・ロッカールーム 清掃・消毒時間 新型コロナウイルス感染症対策のため 清掃・消毒作業を実施いたします。 ※会員様の一時退館はございません。					15:00~18:00 マシンジム・ロッカールーム 清掃・消毒時間 新型コロナウイルス感染症対策のため 清掃・消毒作業を実施いたします。 ※会員様の一時退館はございません。					15:00~18:00 マシンジム・ロッカールーム 清掃・消毒時間 新型コロナウイルス感染症対策のため 清掃・消毒作業を実施いたします。 ※会員様の一時退館はございません。					15:00~18:00 マシンジム・ロッカールーム 清掃・消毒時間 新型コロナウイルス感染症対策のため 清掃・消毒作業を実施いたします。 ※会員様の一時退館はございません。																		
15:30																																	15:30	
16:00																																		16:00
16:30																				キッズスイミング (幼小) 16:00~17:00														16:30
17:00																			17:00															
17:30				キッズスイミング (小学) 17:00~18:00															17:30															
18:00																			18:00															
18:30				キッズスイミング (小中) 18:00~19:00															18:30															
19:00																			19:00															
19:30	LES MILLS ボディジャム45 19:30~20:15 林 亮介 WEB予約	ベーシックヨガ30 19:15~19:45 北 ちかこ 整理券制				リトモス45 19:00~19:45 ちず 整理券制	LES MILLS ボディバランス45 19:05~19:50 チャー 整理券制												19:30															
20:00																			20:00															
20:30	LES MILLS ボディコンバット45 20:30~21:15 赤間 匠 整理券制	リラクゼーションヨガ60 20:00~21:00 北 ちかこ WEB予約				LES MILLS ボディコンバット45 20:00~20:45 木村 和弘 WEB予約													20:30															
21:00																			21:00															
21:30	LES MILLS ボディパンパ45 21:30~22:15 赤間 匠 整理券制					LES MILLS ボディアタック45 21:00~21:45 大田 和佳 整理券制													21:30															
22:00																			22:00															
22:30																			22:30															
23:00	平日 スポーツエリアご利用時間は 22:45まで 退館時間は 23:00となります。					平日 スポーツエリアご利用時間は 22:45まで 退館時間は 23:00となります。					平日 スポーツエリアご利用時間は 22:45まで 退館時間は 23:00となります。					平日 スポーツエリアご利用時間は 22:45まで 退館時間は 23:00となります。				23:00														

毎週火曜日は定休日となります。

1週目 ボディコンバット
2週目 ボディパンパ
3週目 ボディコンバット
4週目 ボディパンパ

ベーシックヨガは
ヨガの基本を行う
初心者向けの
レッスンになります！

1週目 ボディパンパ
2週目 ボクシングヒート
3週目 ボディパンパ
4週目 ボクシングヒート

ボディパンパ
初心者の方はフォーム、
動作の確認等を行う
「テック」から
ご参加下さい！
※パンパ45から
参加可能です。

ストレッチと
水中運動で、
関節の怪我等を
予防・改善を行
うクラスです。

健康水中運動教室
12:30~13:30
スクール制
☆会員募集中☆

はじめてバタフライ30
13:45~14:15
山口 尚人

はじめて平泳ぎ30
14:30~15:00
岩村 久未子

フィンの貸出しはございません

フィンの貸出しはございません

選手
育成
19:00
~
20:00
2コース

選手
育成
19:00
~
20:00
2コース

	土曜日				日曜日			
	A studio	B studio	多目的	pool	A studio	B studio	多目的	pool
10:30	エアロ中級45 10:30~11:15 川崎 美輪子 WEB予約	リラクゼーションヨガ60 10:40~11:40 金子 弥生 整理券制		ベビー 10:30~11:15 【最大4コース使用】	パワーヨガ45 10:45~11:30 北 ちかこ 整理券制	キッズチアダンス (中級クラス) 10:30~12:00		
11:00								
11:30								
12:00	エアロ&コンディショニング45 11:55~12:40 阿部 暁都 WEB予約	パワーヨガ45 12:00~12:45 金子 弥生 整理券制	5月クローリング	泳法クリニック30 12:15~12:45 山口 尚人	リラクゼーションヨガ60 11:45~12:45 藤島 直美 WEB予約		アクアフレッシュ30 11:30~12:00 市村 彩 整理券制	
12:30								
13:00	LES MILLS				LES MILLS			
13:30	ボディジャム60 13:00~14:00 阿部 暁都 WEB予約			マーシャルアーク30 13:00~13:30 横田 篤紀 整理券制	LES MILLS			
14:00								
14:30				キッズスイミング (幼小) 14:00~15:00	LES MILLS			
15:00					ボディパンプ45 14:15~15:00 横田 篤紀 整理券制			
15:30			キッズ空手 (キッズ) 15:00~16:00	キッズスイミング (小学) 15:00~16:00	LES MILLS			
16:00	フラダンス60 15:20~16:20 青木 みゆき 整理券制	ZUMBA 45 15:30~16:15 MINA 整理券制	キッズ空手 (中級) 16:00~17:00	キッズスイミング (小中) 16:00~17:00	隔週LES MILLS60 15:20~16:20 整理券制	ストリートダンス初級45 15:30~16:15 AI 整理券制	スイムトレーニング45 15:30~16:15 横田 篤紀	
16:30								
17:00	リトモス60 16:35~17:35 笹井 ひろみ 整理券制							
17:30				ウォーク&ジョグ20 17:15~17:35 担当: 横田		ストリートダンス中級45 16:35~17:20 AI 整理券制	フィン開放コース 16:30~17:00 【最大4コース】 フィンの貸出しはございません	
18:00	LES MILLS							
18:30	ボディコンバット60 17:50~18:50 市村 彩 WEB予約	エアロ中級45 17:55~18:40 笹井 ひろみ 整理券制		マスターズ60 18:00~19:00 山口 尚人・横田 篤紀 【最大4コース使用】				
19:00								
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30	スポーツエリアご利用時間は21:15まで 退館時間は 21:30となります。							
22:00								
22:30	LES MILLS レズミルスプログラム							
23:00	変更箇所							

5月 祝日営業日
5月3日(火)
5月5日(木)

5月 休館日
5月9日(月)

5月通常レッスン予約開始日 4月28日(木)10:00~

WEB予約可能本数 3本

5月よりBスタジオ定員 25名に変更となります。

※スマートフォン・タブレット端末等をお持ちでない方、登録、操作等
分からない事がございましたら、4階フロントにお越し下さいませ。

※予約されたレッスンが参加できなくなった場合、
お客様で予約キャンセルを必ず行って下さい。

GOLD'S GYM商品
好評発売中!!

新商品

プロフィットささみ
1本入り



プレーン味

ブラックペッパー味

レモンフレーバー味

タンドリーチキン味

栄養補給に!

ぜひ、ご賞味ください。