



2022年
7月
-July-

東武スポーツクラブ
プレオンふじみ野

【7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																				
11:00	ラテンエアロ45 10:30~11:15 ゆかり 整理券制	ベアシックヨガ45 10:40~11:25 浦田 智子 WEB予約		幼稚園指導 10:30~11:25 7/4, 11		ステップ中級60 10:30~11:30 飯山 大輔 整理券制	骨盤エクササイズ60 10:25~11:25 松崎 奈身 WEB予約		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		幼稚園指導 11:00~12:10 7/7	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 10:10~11:30 7/1			
11:30		LES MILLS		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					LES MILLS				アクアフレッシュ30 11:45~12:15 相原 貴子 整理券制		
12:00	太極拳60 11:45~12:45 鈴木 順子 整理券制	ボディバランス60 11:40~12:40 内山 千恵美 整理券制				ベアシックヨガ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			ボディバンプ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			健康水中運動教室 12:30~13:30 スクール制 ☆会員募集中☆		
12:30		LES MILLS		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	LES MILLS			オリジナルアクア45 12:30~13:15 柳田 志津 整理券制	ボディバンプ45 12:10~12:55 関根あさ 整理券制						
13:00		LES MILLS				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 13:00~13:45 柳田 志津 整理券制	ボディコンバット45 13:00~13:45 山口 尚人 整理券制	リラクゼーションヨガ60 12:50~13:50 浦田 智子 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	リトモス45 13:10~13:55 笹井 ひろみ 整理券制			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。		
13:30	エアロ初級45 13:00~13:45 阿部 暁都 整理券制	ボディコンバット45 13:05~13:50 木村 和弘 整理券制		成人スクール 13:30~14:30 【4コース使用】					フィン開放コース 14:40~15:00 【最大4コース】	LES MILLS				成人スクール 13:30~14:30 【4コース使用】						
14:00									フィン開放コース 14:40~15:00 【最大4コース】											
14:30	エアロ中級60 14:00~15:00 阿部 暁都 整理券制					LES MILLS			フィン開放コース 14:40~15:00 【最大4コース】	リトモス60 14:00~15:00 ちず 整理券制				リラクゼーションヨガ60 14:15~15:15 藤島 直美 整理券制	エアロ中級45 14:10~14:55 円谷 健一朗 整理券制			はじめて平泳ぎ30 13:45~14:15 岩村 久未子		
15:00									フィンの貸出しはございません										はじめてバタフライ30 14:30~15:00 山口 尚人	
15:30																				
16:00	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。					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。				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。				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。						
16:30				キッズスイミング (幼小) 16:00~17:00					キッズスイミング (幼小) 16:00~17:00				キッズスイミング (幼小) 16:00~17:00						キッズスイミング (幼小) 16:00~17:00	
17:00																				
17:30				キッズスイミング (小学) 17:00~18:00					キッズスイミング (小学) 17:00~18:00				キッズスイミング (小学) 17:00~18:00						キッズスイミング (小学) 17:00~18:00	
18:00																				
18:30				キッズスイミング (小中) 18:00~19:00					キッズスイミング (小中) 18:00~19:00				キッズスイミング (小中) 18:00~19:00	キッズ空手 (ジュニア) 18:00~19:00	リラクゼーションヨガ45 18:00~18:45 北 ちかこ 整理券制				キッズスイミング (小中) 18:00~19:00	
19:00																				
19:30	LES MILLS	ベアシックヨガ30 19:15~19:45 北 ちかこ 整理券制		フィン開放コース 19:30~20:00 【最大4コース】		リトモス45 19:00~19:45 ちず 整理券制	LES MILLS		平泳ぎ30 19:10~19:40 富山 音央	LES MILLS			選手 育成 19:00 ~ 20:00 2コース	LES MILLS	ストリートダンス初級30 19:30~20:00 万里 整理券制			キッズ空手 (上級) 19:15~ 20:15		
20:00	ボディコンバット45 19:30~20:15 赤間 匠 整理券制	LES MILLS		フィンの貸出しはございません		LES MILLS	ボディバンプ30 19:20~19:50 横田 篤紀 整理券制			LES MILLS	ボディコンバット45 19:25~20:10 市村 彩 整理券制	ZUMBA 60 19:15~20:15 Sachiko 整理券制		ボディバンプ45 19:40~20:25 市村 彩 整理券制				選手 育成 19:00 ~ 20:00 2コース		
20:30	LES MILLS	リラクゼーションヨガ60 20:00~21:00 北 ちかこ 整理券制				LES MILLS	LES MILLS			LES MILLS	ステップ初級45 20:25~21:10 阿部 暁都 整理券制	LES MILLS		フィン開放コース 20:00~20:30 【最大4コース】	ストリートダンス中級60 20:20~21:20 万里 整理券制			スイムトレーニング45 20:15~21:00 山口 尚人・小野村 駿		
21:00	ボディバンプ45 20:30~21:15 赤間 匠 整理券制					LES MILLS	ボディバランス45 20:10~20:55 チャーレン 整理券制			LES MILLS	ボディアタック60 20:35~21:35 大田 和佳 整理券制			LES MILLS	ボディコンバット60 20:40~21:40 木村 和弘 整理券制					
21:30	LES MILLS					LES MILLS				LES MILLS										
22:00	ボディアタック45 21:30~22:15 大田 和佳 整理券制																			
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。				

毎週火曜日は定休日となります。

	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	7月背泳ぎ	ベビー 10:30~11:15 【最大4コース使用】	パワーヨガ60 10:30~11:30 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				泳法クリニック30 11:30~12:00 山口 尚人			アクアフレッシュ30 11:30~12:00 市村 彩 整理券制	
11:30				マーシャルアーク30 12:15~12:45 横田 篤紀 整理券制	リラクゼーションヨガ60 11:45~12:45 藤島 直美 WEB予約		はじめて背泳ぎ30 12:15~12:45 市村 彩	
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		キッズスイミング (幼小) 13:00~14:00	LES MILLS ボディジャム45 13:10~13:55 萱沼 美結菜 整理券制			
12:30				キッズスイミング (幼小) 14:00~15:00	LES MILLS ボディハンプ60 14:10~15:10 横田 篤紀 整理券制			
13:00	LES MILLS ボディジャム60 13:00~14:00 阿部 暁都 WEB予約			キッズスイミング (小学) 15:00~16:00	LES MILLS ボディバランス60 15:25~16:25 チャー 整理券制			
13:30				キッズスイミング (小中) 16:00~17:00			スイムトレーニング45 15:45~16:30 横田 篤紀	
14:00								
14:30								
15:00								
15:30	フラダンス60 15:20~16:20 青木 みゆき 整理券制	ZUMBA 60 15:15~16:15 MINA 整理券制	キッズ空手 (キッズ) 15:00~16:00		ストリートダンス初級45 15:30~16:15 AI 整理券制			
16:00			キッズ空手 (中級) 16:00~17:00				フィン開放コース 16:45~17:15 【最大4コース】	
16:30							フィンの貸出しはございません	
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：大田				
18:00	LES MILLS ボディコンバット60 17:50~18:50 市村 彩 整理券制	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 横田 篤紀 【最大4コース使用】				
18:30								
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。				スポーツエリアご利用時間は 19:15まで 退館時間は 19:30となります。			
22:00								
22:30	LES MILLS	レスミルズプログラム						
23:00		キッズ・他有料レッスン						
		変更箇所						

7月通常レッスン予約開始日 6月29日(水)18:00~

WEB予約可能本数 **4本**

6月よりAスタジオ定員**40名**

Bスタジオ定員**28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。

◀7月からスタジオ運用方法変更について▶

室温・湿度管理のため、片側の扉のみ開放をいたします。
※日本フィットネス協会基準に基づくものとする。

**GOLD'S GYM商品
好評発売中!**

カルニチン
【こんな方にオススメ】
ダイエットで有酸素運動を積極的に運動を行う方!

CLA
【こんな方にオススメ】
運動量が少なく、特別な食事制限を行わない方!

クエン酸パウダー
【こんな方にオススメ】
スタジオ、カーディオマシンなど
有酸素運動時の水分補給、疲労軽減!
日常で疲労を感じる方!

20%OFF

ダイエット系サプリメント
お買い得キャンペーン

対象商品2個ご購入で...20%OFF!!

キャンペーン期間/2022年6月10日(金)~7月20日(水)

対象商品・組み合わせ可・その他詳細の制限不可

有酸素運動で動いてシェイプ!!
最高品質L-Carnitine・使用1日分でカルニチン1,000mg摂取!
カルニチン

食事そのままで食べてもシェイプ!!
1日分で豊富なトリグリセリドCLA3,300mg摂取!
CLA (共役リノール酸)

運動時のエネルギー源に!!
4,500mgのクエン酸と10種類の天然ミネラル配合!
クエン酸パウダー

栄養補給に!ぜひ、ご賞味ください。