



2022年  
8月  
-August-

東武スポーツクラブ  
プレオンふじみ野

【8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 | フロントにて整理券配布  |  |     |                                      | フロントにて整理券配布  |   |          |                                 |  |  |          |                                 |  |  |          |   |   |
| 11:00 | ラテンエアロ45<br>10:30~11:15<br>ゆかり<br>整理券制                     | ベーシックヨガ45<br>10:40~11:25<br>浦田 智子<br>WEB予約   |     |                                      | ステップ初・中級60<br>10:30~11:30<br>飯山 大輔<br>整理券制                 | 骨盤エクササイズ60<br>10:25~11:25<br>松崎 奈身<br>WEB予約 |          |                                 | エアロ初級45<br>10:45~11:30<br>熊谷 真美子<br>整理券制                   | せながスッカリ20<br>11:00~11:20<br>整理券制         | 担当:河原    |                                 | リラクゼーションヨガ60<br>10:30~11:30<br>沖田 京子<br>WEB予約              | ストリートダンス初級45<br>10:55~11:40<br>A I<br>整理券制   |          |   |   |
| 11:30 |  | LES MILLS                                    |     | らくらくウォーキング30<br>11:30~12:00<br>相原 貴子 |  |   |          |                                 |  |  |          |                                 | LES MILLS  |  |          |   |   |
| 12:00 | 太極拳60<br>11:45~12:45<br>鈴木 順子<br>整理券制                      | ボディバランス60<br>11:40~12:40<br>内山 千恵美<br>整理券制   |     |                                      | ベーシックヨガ45<br>11:50~12:35<br>沖田 京子<br>WEB予約                 | バレエ60<br>11:45~12:45<br>miki<br>整理券制 20名    |          |                                 | フラダンス45<br>11:45~12:30<br>青木 みゆき<br>整理券制                   | エアロ中級45<br>11:50~12:35<br>熊谷 真美子<br>整理券制 |          |                                 | ボディバンプ45<br>11:55~12:10<br>整理券制                            | ストリートダンス中級60<br>11:55~12:55<br>A I<br>整理券制   |          | アクアフレッシュ30<br>11:45~12:15<br>相原 貴子<br>整理券制        |   |
| 12:30 |  | LES MILLS                                    |     | スイムトレーニング45<br>12:15~13:00<br>相原 貴子  |  |   |          |                                 | はじめて水泳30<br>11:30~12:00<br>岩村 久未子                          |  |          |                                 | オリジナルアクア45<br>12:30~13:15<br>柳田 志津<br>整理券制                 | ボディバンプ45<br>12:10~12:55<br>関根あさ<br>整理券制      |          | 健康水中運動教室<br>12:30~13:30<br>スクール制<br>☆会員募集中☆       |   |
| 13:00 | エアロ初級45<br>13:00~13:45<br>阿部 暁都<br>整理券制                    | ボディコンバット45<br>13:05~13:50<br>木村 和弘<br>整理券制   |     |                                      | ジャズダンス60<br>13:00~14:00<br>miki<br>整理券制                    |   |          |                                 | オリジナルアクア45<br>13:00~13:45<br>柳田 志津<br>整理券制                 | LES MILLS                                |          |                                 | ボディコンバット45<br>13:00~13:45<br>山口 尚人<br>WEB予約                | リラクゼーションヨガ60<br>12:50~13:50<br>浦田 智子<br>整理券制 |          |   |   |
| 13:30 |  | 成人スクール<br>13:30~14:30<br>【4コース使用】            |     |                                      | LES MILLS  |   |          |                                 | フィン開放コース<br>14:40~15:00<br>【最大4コース】                        |  |          |                                 | 成人スクール<br>13:30~14:30<br>【4コース使用】                          | リトモス45<br>13:10~13:55<br>笹井 ひろみ<br>整理券制      |          | ストレッチと<br>水中運動で、<br>関節の怪我等<br>を予防・改善を<br>行うクラスです。 |   |
| 14:00 | エアロ中級60<br>14:00~15:00<br>阿部 暁都<br>整理券制                    |  |     |                                      | ボディジャム45<br>14:15~15:00<br>阿部 暁都<br>整理券制                   |   |          |                                 | フィン開放コース<br>14:40~15:00<br>【最大4コース】                        |  |          |                                 | リラクゼーションヨガ60<br>14:15~15:15<br>藤島 直美<br>整理券制               | エアロ中級45<br>14:10~14:55<br>円谷 健一郎<br>整理券制     |          | はじめて平泳ぎ30<br>13:45~14:15<br>岩村 久未子                |   |
| 14:30 |  |  |     |                                      |  |   |          |                                 | フィンの貸出しはございません   |  |          |                                 |  |  |          |   | はじめてバタフライ30<br>14:30~15:00<br>山口 尚人     |
| 15:00 |  |  |     |                                      |  |   |          |                                 |  |  |          |                                 |  |  |          |   |   |
| 15:30 |  |  |     |                                      |  |   |          |                                 |  |  |          |                                 |  |  |          |   |   |
| 16:00 | マシンジム・ロッカールーム<br>清掃・消毒時間                                   |  |     |                                      | マシンジム・ロッカールーム<br>清掃・消毒時間                                   |   |          |                                 | マシンジム・ロッカールーム<br>清掃・消毒時間                                   |  |          |                                 | マシンジム・ロッカールーム<br>清掃・消毒時間                                   |  |          |   |   |
| 16:30 | 新型コロナウイルス感染症対策のため<br>清掃・消毒作業を実施いたします。<br>※会員様の一時退館はございません。 |  |     |                                      | 新型コロナウイルス感染症対策のため<br>清掃・消毒作業を実施いたします。<br>※会員様の一時退館はございません。 |   |          |                                 | 新型コロナウイルス感染症対策のため<br>清掃・消毒作業を実施いたします。<br>※会員様の一時退館はございません。 |  |          |                                 | 新型コロナウイルス感染症対策のため<br>清掃・消毒作業を実施いたします。<br>※会員様の一時退館はございません。 |  |          |   |   |
| 17:00 |  |  |     | キッズスイミング<br>(幼小)<br>16:00~17:00      |  |   |          | キッズスイミング<br>(幼小)<br>16:00~17:00 |  |  |          | キッズスイミング<br>(幼小)<br>16:00~17:00 |  |  |          |   | キッズスイミング<br>(幼小)<br>16:00~17:00         |
| 17:30 |  |  |     | キッズスイミング<br>(小学)<br>17:00~18:00      |  |   |          | キッズスイミング<br>(小学)<br>17:00~18:00 |  |  |          | キッズスイミング<br>(小学)<br>17:00~18:00 |  |  |          |   | キッズスイミング<br>(小学)<br>17:00~18:00         |
| 18:00 |  |  |     |                                      |  |   |          |                                 |  |  |          |                                 |  |  |          |   |   |
| 18:30 |  |  |     | キッズスイミング<br>(小中)<br>18:00~19:00      |  |   |          | キッズスイミング<br>(小中)<br>18:00~19:00 |  |  |          | キッズスイミング<br>(小中)<br>18:00~19:00 |  |  |          |   | キッズスイミング<br>(小中)<br>18:00~19:00         |
| 19:00 |  |  |     |                                      |  |   |          |                                 |  |  |          |                                 |  |  |          |   |   |
| 19:30 | LES MILLS  | ベーシックヨガ30<br>19:15~19:45<br>北 ちかこ<br>整理券制    |     | フィン開放コース<br>19:30~20:00<br>【最大4コース】  | リトモス45<br>19:00~19:45<br>ちず<br>整理券制                        | LES MILLS                                   |          | 平泳ぎ30<br>19:10~19:40<br>富山 音央   | LES MILLS  |  |          |                                 | LES MILLS  | ストリートダンス初級30<br>19:30~20:00<br>万里<br>整理券制    |          | キッズ空手<br>(上級)<br>19:15~<br>20:15                  | 選手<br>育成<br>19:00<br>~<br>20:00<br>2コース |
| 20:00 | ボディコンバット60<br>19:30~20:30<br>赤間 匠<br>整理券制                  | リラクゼーションヨガ60<br>20:00~21:00<br>北 ちかこ<br>整理券制 |     | フィンの貸出しはございません                       | LES MILLS  | ボディバンプ30<br>19:20~19:50<br>横田 篤紀<br>整理券制    |          |                                 | LES MILLS  |  |          |                                 | フィン開放コース<br>20:00~20:30<br>【最大4コース】                        | ボディバンプ45<br>19:40~20:25<br>市村 彩<br>整理券制      |          |   |   |
| 20:30 | LES MILLS  |  |     |                                      | ボディジャム60<br>20:00~21:00<br>林 亮介<br>整理券制                    | LES MILLS                                   |          |                                 | LES MILLS  |  |          |                                 | フィン開放コース<br>20:00~20:30<br>【最大4コース】                        | ストリートダンス中級60<br>20:20~21:20<br>万里<br>整理券制    |          |   | スイムトレーニング45<br>20:15~21:00<br>小野村 駿     |
| 21:00 | ボディバンプ45<br>20:45~21:30<br>赤間 匠<br>整理券制                    |  |     |                                      | LES MILLS  |   |          |                                 | LES MILLS  |  |          |                                 |  | ボディコンバット60<br>20:40~21:40<br>木村 和弘<br>整理券制   |          |   |   |
| 21:30 |  |  |     |                                      | ボディコンバット45<br>21:15~22:00<br>木村 和弘<br>整理券制                 |   |          |                                 | LES MILLS  |  |          |                                 |  |  |          |   |   |
| 22:00 |  |  |     |                                      |  |   |          |                                 |  |  |          |                                 |  |  |          |   |   |
| 22:30 |  |  |     |                                      |  |   |          |                                 |  |  |          |                                 |  |  |          |   |   |
| 23:00 | 平日 スポーツエリアご利用時間は 22:45まで<br>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<br>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<br>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<br>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 |   |  |       |   | フロントにて整理券配布   |   |   |      |
| 11:00 | エアロ中級45<br>10:30~11:15<br>川崎 美輪子<br><b>WEB予約</b>        | リラクゼーションヨガ60<br>10:40~11:40<br>金子 弥生<br>整理券制 | 8月平泳ぎ | ベビー<br>10:30~11:15<br>【最大4コース使用】              | パワーヨガ60<br>10:30~11:30<br>北 ちかこ<br>整理券制                                     | キッズチアダンス<br>(中級クラス)<br>10:30~12:00        |   |      |
| 11:30 |   |  |       | 泳法クリニック30<br>11:30~12:00<br>山口 尚人             |   |   | マーシャルアークア30<br>11:30~12:00<br>横田 篤紀<br>整理券制 |      |
| 12:00 | エアロ&コンディショニング45<br>11:55~12:40<br>阿部 暁都<br><b>WEB予約</b> | パワーヨガ45<br>12:00~12:45<br>金子 弥生<br>整理券制      |       | アクアフレッシュ30<br>12:15~12:45<br>市村 彩<br>整理券制     | リラクゼーションヨガ60<br>11:45~12:45<br>藤島 直美<br><b>WEB予約</b>                        |   | はじめて背泳ぎ30<br>12:15~12:45<br>横田 篤紀           |      |
| 13:00 | <b>LES MILLS</b>  |  |       |   | <b>LES MILLS</b>  |   |   |      |
| 13:30 | ボディジャム60<br>13:00~14:00<br>阿部 暁都<br><b>WEB予約</b>        |  |       | キッズスイミング<br>(幼小)<br>13:00~14:00               | ボディジャム45<br>13:10~13:55<br>萱沼 美結菜<br><b>WEB予約</b>                           |   |   |      |
| 14:00 |   |  |       | キッズスイミング<br>(幼小)<br>14:00~15:00               | 7日 木村小葉紅 ボディアタック<br>14日 横田篤紀 ボディパンプ<br>21日 内山千恵美 ボディアタック<br>28日 横田篤紀 ボディパンプ |   |   |      |
| 14:30 |   |  |       |   | レスミルズ60<br>14:10~15:10<br>プレオンスタッフ<br>整理券制                                  |   |   |      |
| 15:00 |   |  |       | キッズ空手<br>(キッズ)<br>15:00~16:00                 | <b>LES MILLS</b>  |   |   |      |
| 15:30 | フラダンス60<br>15:20~16:20<br>青木 みゆき<br>整理券制                | ZUMBA 60<br>15:15~16:15<br>MINA<br>整理券制      |       | キッズスイミング<br>(小学)<br>15:00~16:00               | ボディバランス60<br>15:25~16:25<br>チャー<br>整理券制                                     | ストリートダンス初級45<br>15:30~16:15<br>AI<br>整理券制 | スイムトレーニング45<br>15:45~16:30<br>横田 篤紀         |      |
| 16:00 |   |  |       | キッズ空手<br>(中級)<br>16:00~17:00                  |   |   |   |      |
| 16:30 |   |  |       | キッズスイミング<br>(小中)<br>16:00~17:00               |   |   |   |      |
| 17:00 | リトモス60<br>16:35~17:35<br>笹井 ひろみ<br>整理券制                 |  |       |   |   | ストリートダンス中級45<br>16:35~17:20<br>AI<br>整理券制 | フィン開放コース<br>16:45~17:15<br>【最大4コース】         |      |
| 17:30 |   |  |       | ウォーク&ジョグ20<br>17:15~17:35<br>担当: 横田           |   |   | フィンの貸出しはございません                              |      |
| 18:00 | <b>LES MILLS</b>  |  |       |   | <b>LES MILLS</b>  |   |   |      |
| 18:30 | ボディコンバット60<br>17:50~18:50<br>市村 彩<br>整理券制               | エアロ中級45<br>17:55~18:40<br>笹井 ひろみ<br>整理券制     |       | マスターズ60<br>18:00~19:00<br>横田 篤紀<br>【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<br>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<br>19:15まで<br>退館時間は 19:30となります。                               |   |   |      |
| 22:00 |   |  |       |   |   |   |   |      |
| 22:30 | <b>LES MILLS</b>  | 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   |       |   |   |   |   |      |

8月通常レッスン予約開始日 7月30日(土)21:00~

WEB予約可能本数 **4本**

Aスタジオ定員 **40名** Bスタジオ定員 **28名**

※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。

**8/11**  
**【木・祝】**

※詳細発表までお待ちください。



**LES MILLS  
BODY PUMP**  
**LES MILLS  
BODY ATTACK**  
**LES MILLS  
BODY COMBAT**  
**LES MILLS  
BODY JAM**

**GOLD'S GYM 商品  
好評発売中!!**



栄養補給に!ぜひ、ご賞味ください!