

≶ スアクラ☆ 2024年4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 4/29(祝⋅月)は別途 特別スケジュールになります。

SPORTS	2024		J /			- J J J J							サ/ <i>と3</i> (7/6 * /7) 		リハソノユー/		
Aスタジオ	月曜 Bスタジオ	口 アリーナ	プール	火曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	翟日 アリーナ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	曜日 _{アリーナ}	プール	Aスタジオ	立。 Bスタジオ	翟日 アリーナ	プール	-
00	BX 2 2 3	ジムエリア			NA J	DX 7 2 3	ジムエリア		NA J J J	BA J J J	ジムエリア		, AAJJA	DX 7 2 7	ジムエリア		1
00								保育園プール指導				保育園プール指導				保育園プール指導	
30 リエアロ		. 	はじめて背泳ぎ		y		V	10:00~10:40 2コース 使用させて頂きます	♥エアロ	LESMILLS BODYBALANCE	太極剣教室	10:00~10:40 2コース 使用させて頂きます	ステップ入門30	V		10:00~11:00 2コース 使用させて頂きます	1
初級45		リフレッシュ	10:30~11:00 小部 紀子		エアロ&		リラクゼーション ヨガ60	,	初級45	ボディバランス45	【成人スクール】		10:30~11:00 脇岡 知早子	フラ	リフレッシュ	使用させて頂きます	
10:30~11:15 十川 良子	10:30~11:30 吉野 天人	ストレッチ30 - 10:45~11:15			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	10:30~11:30 青柳 美枝子	ベビースイミング	10:30~11:15 Ryoko	10:25~11:10 大塚 陽子	10:30~11:20 11:20~11:30換気作業 11:30~12:10	ベビースイミング	1227 7 7 7 7	ダンス60 10:30~11:30		N. 7	1
30 整理券45名		整理券60名	ばじめて平泳ぎ 11:15~11:45		整理券45名	11:00~11:30	WEB 予約—	ベビースイミング 11:00~11:45 3コース 使用させて頂きます	整理券45名	整理券35名	※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 使用させて頂きます		MIKA	整理券60名	11:15~11:45	٠
Balletone 6	BODYBALANCE	ージーシェイプ (ステップのみ)	岩崎真由美	-		<u> </u>			エアロ&	「リラクゼーション ヨガ60	A			. _	V	小部 紀子	4
00 パレトン45 11:35~12:20 十川 良子	ボディパランス45	11:35~12:05		1	エアロ 中級60	フラ ダンス60	ir≪ni	らくらくウォーキング30	コンディショニング45 11:35~12:20 Ryoko	11:25~12:25 佐藤 都市江	イージーシェイプ 11:35~12:05	ばじめてクロール	- フラ ダンス60	LesMills	イージーシェイフ 11:50~12:20	プ アクアフレッシュ30	\dashv
30	11:45~12:30 大塚陽子	<u> </u>	オリジナルアクア45 12:00~12:45 稲葉 みちる		一級00 11:45~12:45 土屋 かおり	タンス00 11:45~12:45 荻島 景子	楽トレ30 12:15~12:45	_ Š<らくウォーキング30 12:05~12:35 小部 紀子	整理券45名	整理券35名	整理券16名	- 12:00~12:30 岩崎 真由美	11:45~12:45	ボディバランス45 12:00~12:45 蝦名 美紀		12:05 - 12:25	
LESMILLS BODYPUMP 7-9/215		*************************************	佃来 のうる	4			※下記参照		1	せなかすっきり	」 太極拳60		MINA	取石 天和 整理券35名	-		1
12:45~13:00 鈴木 直美 LESMILLS	ストリート ダンス	12.55 12.55	会員募集中		♥エアロ	LesMills	楽トレ30 12:15~12:45	スイムトレーニング 30	- Cii	12:40~13:00	12:30~13:30		隔週ステップ	1.2週目	楽トレ30		
BODYPUMP ポディパンプ45	中級60 12:45~13:45		スイミング教室 【成人スクール】 13:00~14:00		初級45	BODYCOMBAT ボディコンパット30 13:10~13:40	1回目・腰らく体操 2回目・膝らく体操 3回目・肩らく体操	13:00~13:30 竹村 明子		NEW有料レッスン ToDo!EXE	山口多賀子	スイミング教室 【成人スクール】		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 【成人スクール】	
13:05~13:50 鈴木 直美	KIKKO!		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	23.10 = 13.40	4回目・腰らく体操 5回目・膝らく体操		リフレッシュ	13:15~13:45	整理券60名	- 13:00~14:00 4コース 使用させて頂きます	池田 真由美	ステップ中級45 となります。	V	13:00~14:00 4コース 使用させて頂きます	
200 整理券35名	LesMills d			週	整理券45名	V			ストレッチ30 13:40~14:10			会員募集中		リラクゼーション	せなかすっきり 13:45~14:05	会員募集中	H
S) ZVMBA	BODYCOMBAT	NEW有料レッスン	5 8		リラクゼーション	太極舞45 14:00~14:45	NEW有料レッスン	1000	整理券45名	開催日 4/11・18・25日	卓球		エアロ 初級45	ヨガ60 13:50~14:50	NEW有料レッスン	ARTAI	
30 ズンバ45 14:10~14:55	ボディコンパット45 14:10~14:55	ToDo!EXE 14:15~14:45			ヨガ60 14:00~15:00	十川良子	ToDo!EXE 14:15~14:45	5 & C		担当:大塚 陽子	13:45~15:00		14:00~14:45 池田 真由美	mina	ToDo!EXE 14:15~14:45		
鈴木 直美 整理券45名	永長 憲幸 整理券35名			│曜│	佐藤 都市江 整理券45名				バレエ60 14:30~15:30								
LEAST-OIL		開催日	スイミング 15:00~16:00			開催日	フットサル	スイミング	14:30~15:30 川波 成道			スイミング			開催日	スイミング	
80		4/8·15·22日 担当:笹井 悠多	4コース	1+		4/10·17·24日 担当:脇岡 知早子	15:00~15:50	15:00~16:00 4コース				15:00~16:00 4コース			4/12·19·26日 担当:徳野 慈	15:00~16:00 4コース	
00			使用させて頂きます	休				使用させて頂きます				使用させて頂きます				使用させて頂きます	
			スイミング			,,,,_	フットサル	スイミング				スイミング			≱ ⊦∪30	スイミング	
avexダンス 16:00~17:00	体操 16:00~16:55	バスケット 16:00~17:00	16:00~17:00 5コース	館		体操 16:00~16:55	16:00~16:50	16:00~17:00 5コース		avexダンス 16:00~17:00	体操 16:00~16:55	16:00~17:00 5コース		チアダンス 16:00~17:00	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	16:00~17:00 5コース	
0			使用させて頂きます					使用させて頂きます				使用させて頂きます			3回目・膝らく体操 4回目・肩らく体操 5回目・腰らく体操	使用させて頂きます	
0			スイミング	ا بر ا				スイミング				スイミング			の回日・腰のく神味	スイミング	
avexダンス 17:00~18:00	体操 17:00~18:00	バスケット 17:00~18:00	17:00~18:00 6コース 使用させて頂きます	な		体操 17:00~18:00	フットサル 17:00~18:00	17:00~18:00 7コース	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 7コース	avexダンス 17:00~18:00	チアダンス 17:00~18:00		17:00~18:00 6コース	
			使用させて頂きます					使用させて頂きます				使用させて頂きます				使用させて頂きます	
00			コノニンガ	り				フィンバ				フノニンガ				コノミング	
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	スイミング 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	avexダンス (K-POP)	チアダンス 18:00~19:00		スイミング 18:00~19:00 7コース	
			7コース 使用させて頂きます	す			10 00 17 00	7コース 使用させて頂きます			10 00 17 10	使用させて頂きます	18:00~19:00	10 00 17 00		7コース 使用させて頂きます	
4月1日・8日は			V														
20:15~20:30 ポディジャムテック15	V	バスケット	はじめてクロール 19:15~19:45		V	11=55	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	10°			選手スイミング	
20:35~21:05 ボディジャム30 となります。	ヨガ45	19:10~20:10	三田文隆	1	プロフロ 初級45	リラクゼーション ヨガ45	19:10~20:10	1 7コース	LESMILLS BODYATTACK	19:10~20:10	17.00 20.00	7コース 使用させて	∥パワーヨガ 45	川波バレエ教室		選手スイミング 19:00~20:30 7コース	_
LESMILLS	19:30~20:15 鈴木 亜理				19:30~20:15 林 靖子	19:30~20:15 MADOKA		使用させて頂きます	ボディアタック45			頂きます	19:30~20:15 MADOKA	【成人スクール】 19:20~19:50 19:50~20:00換気作業		使用させて頂きます	†
BODYJAM ボディジャム45	_	バスケット			l acMu · c	V			19:45~20:30 山本 麻依子				(1) 314 CA	20:00~21:00 ※別途お申込みが 必要です			
20:15~21:00	20:25~21:10	20:10~21:10			LESMILLS BODYCOMBAT	ルーシー ダットン45			整理券45名 LESMILLS	リラクゼーション	1		ジ ZVMBA ズンパ30 20:30~21:00 鈴木 直美	必安じ9			
野小 巨夫 整理券45名	土屋がおり				ボディコンバット45 20:40~21:25	20:30~21:15 林 靖子			BODYCOMBAT	リラクゼーション ヨガ60			鈴木 直美 LESMILLS			クロール 20:50〜21:20 新宅 風人	
30	エアロ				永長 憲幸 整理券45名				ポディコンパット60	20:40~21:40 鈴木 亜理			BODYPUMP ポディパンプ30			利工 瓜八	-
	中級45								20:50~21:50 山本 麻依子	<u></u>	-		21:15~21:45 鈴木 直美 整理券35名				
00	21:25~22:10 土屋 かおり								整理券45名								
80																	
יי				7.4	. 10		ر در می میل ور			<u> </u>							1
								11-11-0-0-0-0	+		L77 - ^^ '	こなりま゛	_				- 11



< TOBU 2024年4日

	> SP	ORTS		<u> </u>								
	17.0×		曜日 	T → 11.	日曜日							
10.00	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			
10:00			/1.18						10:00			
10:30	10°	エアロ	体操 10:00~10:55		LESMILLS BODYBALANCE	<u></u>			10:30			
11:00	パワーヨガ	中級45 10:30~11:15			ボディバランス60	エアロ& コンディショニング60 10:30~11:30			11:00			
11.20	10:30~11:30 青柳 美枝子	増野 宏子	_ 	ベビースイミング 11:00~11:45 3コース	10:30~11:30 大塚 陽子	megu			11.20			
11:30	WEB 3 予約	ジャズ	11:00~12:00	使用させて頂きます	WEB 5、予約				11:30			
12:00	11:45~12:15 増野 宏子	ダンス60 11:35~12:35			ズテップ初級30 11:50~12:20 北原 菜保子			アクアフレッシュ30 11:45~12:15 丸山 祐未	12:00			
12:30		KIKKO!		マーシャルアクア30 12:10~12:40 笹井 悠多	整理券35名	N		はじめてバタフライ	12:30			
13:00	3 ZVMBA	ストリート	<u> </u>		▼ エアロ 初級45	バランス コーディネーション45 12:30~13:15		12:30~13:00 新宅 風人	13:00			
	ズンバ45 12:45~13:30 増野 空子	ダンス初級45 12:50~13:35		マスターズ30 13:00~13:30 新宅 風人	北原 菜保子	12:35~13:20 megu megu		 平泳ぎ	13.00			
13:30	増野 宏子	KIKKO!		利七八八	エアロ	1		13:15~13:45 新宅 風人	13:30			
14:00			体操 13:30~14:25		中級45 13:35~14:20				14:00			
14:30	らくらく クッション45 14:00~14:45				北原 菜保子	_			14:30			
14.30	鈴木直美	チアダンス 14:00~15:30	/L18	スイミング	LESMILLS BODYATTACK				14.30			
15:00	LesMills		体操 14:30~15:30	14:30~15:30 4コース 使用させて頂きます	ボディアタック60	バレエ60			15:00			
15:30	BODYJAM				14:40∼15:40 MASASHI	14:45~15:45 川波 成道			15:30			
16:00	ボディジャム 60 15:15~16:15		体操	スイミング 15:30~16:30	整理券45名 LESMILLS				16:00			
	鈴木 直美 整理券45名	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	BODYCOMBAT	バレエ 45 15:55~16:40			10.00			
16:30	BODYCOMBAT			スイミング	ボディコンバット 60 16:00~17:00	川波 成道		スイムトレーニング 45 16:15~17:00 新宅 風人	16:30			
17:00	ボディコンバット60		トランポリン 16:30~17:30	16:30~17:30 7コース	笹井 悠多 整理券45名			利七 瓜八	17:00			
17:30	16:35~17:35 永長 憲幸	avexダンス		使用させて頂きます					17:30			
	整理券45名	16:45~18:15	トランポリン	スイミング 【成人スクール】								
18:00	リラクゼーション		17:30~18:30	17:30~18:30 7コース 使用させて頂きます					18:00			
18:30	ヨガ60 18:00~19:00								18:30			
19:00	鈴木 亜理	<u> </u> -			スポ 退	ペーツエリアご利 全館時間は <u>19:30</u>	用時間は <u>19:(</u> までとなりま ^っ	<u>00</u> まで す。	19:00			
19:30					(3	・初心者マーク 別めての方でもOK!)	レッスン変	更マーク	19:30			
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 御野 墓							
20:30						アストレッチ30 担当者] 補野 華	I		20:30			
	スポ	<u> </u> ポーツエリア <i>ご</i> 利	 用時間は21:0	<u> </u> 0まで)担当者】 金曜日 脇岡 知早子			21:00			
21:00	退館時間は21:30までとなります。											
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。											
	また、香りの強い物(香水など)はご遠慮下さい。											
23:00	安全、及びマナーアップにご協力をお願い致します。 23											

インフォメーション



◎To Do! EXE [®]増設しました。 ◎

有料プログラム 『To Do EXE HEALTH LESSON』が 3月より水曜日と金曜日に2本増設しました。 なお、水曜日・木曜日・金曜日のクラスは 【女性限定】とさせて頂きます。ご了承下さい。

NEW 有料プログラム

[To Do! EXE® HEALTH LESSON]

予約開始日: 毎月当月第1営業日 11:00より予約開始(TEL予約可能) マンツーマン 5,500円(税込) 料 金:

グループ(3名まで) お一人様 2,200円(税込)

※マンツーマンで予約した場合は、グループでの予約はできませんのでご了承下さい。 ※申し込みはメインフロントまでお越し下さい。

LesMills特別レッスンについて

野邉 和輝氏による特別レッスン!! 日程: 2024年4月13日(土)

時 間: 13:45~14:45 ボディコンバット60 (WEB予約対象) 15:05~15:50 ボディアタック45 (定員45名) ※ボディコンバット60のWEB予約は、3月31日(日)15:00 からとなります。

なお、14:00~14:45 らくらくクッション45 15:15~16:15 ボディジャム60 は特別レッスンの為、休講させて頂きます。 皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

スタジオからのご案内

〈各定員数〉

- ・Aスタジオ定員45名(パンプは35名)
- Bスタジオ定員35名
- ・アリーナ定員60名

〈WEB予約について〉 WEB ♪ 予約

予約締切: レッスン開始まで

予約キャンセル: レッスン開始15分前まで

レッスン開始15分前からスタジオ前整列。

レッスン開始10分前以降に入場。 ※入場時間が前後する場合もございます。

ご了承ください。 レッスン入場前に

予約完了時のメールもしくは予約したweb画面を インストラクターに掲示してください。

レッスン参加後、スタジオ・アリーナ内での WEB予約はご遠慮下さい。

4月分 WEB予約開始日

3月26日(火)

11:00~開始

予約枠はお1人様<mark>2枠</mark>となります。

休館日・祝日営業のご案内

- ■休館日
 - 毎週火曜日
- ■祝日営業

4月29日(月)