



2010年 9月～ リ・プレオン新越谷 レッスンスケジュール

45分のレッスンは、90分会員の方にもオススメのクラスです！

◆モバイルサイトからご確認ください。
http://d-meishi.cc/tobu-shinkoshi/
QRコードはこちら⇒



| 時間 | 月曜日 | | | 水曜日 | | | 木曜日 | | | 金曜日 | | | 土曜日 | | | 日曜日 | | | |
|-------|--|---|--|---|--|--------------------------------------|---|----------------------|----------------------------------|------------------------|-------------------------|-----------------------|------------------------------------|---------------------------------------|-------------|------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|--|
| | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | |
| 9:00 | | | 45メートル開放 9:00~10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:30 | 平日ご利用開始時間 プール・浴室 9:00~ | | らくらく ウォーキング (ウォーキング専用) | | | 45メートル開放 9:00~10:00 (ウォーキング専用) | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | 45m開放プール を利用致します。 | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | ステップ&シェイプ 60 坂下 千景 | ボディヒーリング 60 佐藤 史隆 | 成人スクール 10:15~11:15 | 太極拳 75 濱田 智恵子 | パワーヨガ 60 高木 ひろみ | ウォーターサーキット 10:20~10:50 和田 純子 | バレエ エクササイズ75 Mizue 10:20~11:35 | ピラティス 60 田口 仁美 | はじめてスイム 10:30~11:00 和田純子 | エアロ&シェイプ 45 林 靖子 | ベーシックヨガ 60 松川 右紀子 | 成人スクール 10:15~11:15 | エンジョイエアロ30 10:20~10:50 十川 良子 | 45メートル開放 10:00~11:00 (ウォーキング専用) | 10:30~10:50 | ベーシックヨガ 60 竹間 明子 | エンジョイエアロ30 10:50~11:20 高橋 恵美 | 45メートル開放 10:00~11:00 (ウォーキング専用) | |
| 11:00 | | | | 太極扇 | | アクアダンス45 11:00~11:45 遠藤 優子 | | | はじめてスイム 10:30~11:00 和田純子 | | | | | | | | | | |
| 11:30 | RMX リトモス45 11:30~12:15 坂下 千景 | ボディコンバット45 11:30~12:15 今井 学 | はじめてクロール 11:20~11:50 大森 拓 | エンジョイエアロ30 11:40~12:10 小林 貴子 | ベーシックヨガ 60 高木 ひろみ | アクアダンス45 11:00~11:45 遠藤 優子 | | | はじめてクロール 11:10~11:40 内田 宏美 | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | らくらくクロール 12:00~12:30 和田 純子 | | | | | | はじめてクロール 11:10~11:40 内田 宏美 | | | | | | | | | | |
| 12:30 | フラ入門30 12:30~13:00 レイコ | ボディパンパ 30 佐藤 史隆 | ウォーターサーキット 12:40~13:10 深澤 みどり | ボディコンバット4 5 12:40~13:25 斉藤 創 | エンジョイエアロ30 12:45~13:15 小林 貴子 | | | | はじめて平泳ぎ 11:50~12:20 内田 宏美 | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | エンジョイエアロ30 12:45~13:15 小林 貴子 | | | | | はじめて平泳ぎ 11:50~12:20 内田 宏美 | | | | | | | | | | |
| 13:30 | ハワイアンフラ 60 レイコ | エイジレス ウォーキング60 13:15~14:15 Junko | アクアダンス45 13:20~14:05 岡 幸子 | ストレッチボール30 13:40~14:10 佃 雄介 | ファットバーナー 60 小林 貴子 | 成人スクール 13:30~14:30 | | | はじめて平泳ぎ 11:50~12:20 内田 宏美 | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | ストレッチボール30 13:40~14:10 佃 雄介 | | | | | はじめて平泳ぎ 11:50~12:20 内田 宏美 | | | | | | | | | | |
| 14:30 | ピラティスバランス 60 Junko | ストレッチボール30 14:30~15:00 STAFF | | ラテンエアロ 60 島田 美映 | ベーシックフラ 60 佐藤 史隆 | | | | はじめて平泳ぎ 11:50~12:20 内田 宏美 | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | 45メートル開放 15:00~16:00 (ウォーキング専用) | | | | | | はじめて平泳ぎ 11:50~12:20 内田 宏美 | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | はじめて平泳ぎ 11:50~12:20 内田 宏美 | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | はじめて平泳ぎ 11:50~12:20 内田 宏美 | | | | | | | | | | |
| 16:30 | avex キッズ スターター 16:15~17:15 | 太極拳 60 15:30~16:30 増永 法義 | プライベートレッスン 16:00~16:30 有料レッスン | プライベートレッスン 16:30~17:00 有料レッスン | | | | | はじめて平泳ぎ 11:50~12:20 内田 宏美 | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | はじめて平泳ぎ 11:50~12:20 内田 宏美 | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | 45メートル開放 17:00~18:00 (遊泳専用) | | | | | | はじめて平泳ぎ 11:50~12:20 内田 宏美 | | | | | | | | | | |
| 18:00 | avex キッズ ベーシック 17:30~18:30 | | | | | | | | はじめて平泳ぎ 11:50~12:20 内田 宏美 | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | はじめて平泳ぎ 11:50~12:20 内田 宏美 | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | はじめて平泳ぎ 11:50~12:20 内田 宏美 | | | | | | | | | | |
| 19:30 | コンプレッション ストレッチ 19:15~19:45 金井 喜和 | スリムエアロ45 19:00~19:45 土屋 かおり | はじめて平泳ぎ 19:30~20:00 小林 愛実 | RMX リトモス45 19:30~20:15 茂木 紀子 | ボディヒーリング 45 19:30~20:15 佐藤 史隆 | | | | はじめて平泳ぎ 19:30~20:00 小林 愛実 | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | はじめて平泳ぎ 19:30~20:00 小林 愛実 | | | | | | | | | | |
| 20:30 | ベーシックヨガ 60 20:00~21:00 MISA | エアロ&シェイプ 60 伊藤 絹子 | アクアダンス45 20:15~21:00 高橋 優子 | オリジナルステップ 60 20:30~21:30 茂木 紀子 | ボディパンパ 60 20:30~21:30 佐藤 史隆 | | | | はじめて平泳ぎ 19:30~20:00 小林 愛実 | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | はじめて平泳ぎ 19:30~20:00 小林 愛実 | | | | | | | | | | |
| 21:30 | ストリートダンス60 (ハウス) 21:15~22:15 Yoshie | ボディステップ 60 21:15~22:15 西野 健太 | 泳法クリニック 21:10~21:40 中級:坂巻 佳 上級:小林 愛実 レベルに合わせて、 ご参加頂けます。 | ストレッチボール30 21:50~22:20 STAFF | ボディステップ45 21:45~22:30 斉藤 雄介 | | | | はじめて平泳ぎ 19:30~20:00 小林 愛実 | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | はじめて平泳ぎ 19:30~20:00 小林 愛実 | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | はじめて平泳ぎ 19:30~20:00 小林 愛実 | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | はじめて平泳ぎ 19:30~20:00 小林 愛実 | | | | | | | | | | |

★ 初めての方や体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。

★ 整理券00名

★ 定員制のクラスとなります。当日のレッスン開始1時間前からジムカウンターにて整理券をお配り致します。
※レッスンを途中退場しての整理券受け取りはご遠慮ください。
※有料レッスンは定員数が変わりますのでご確認ください。

★ 有料クラスになります。別途申込が必要になりますので、詳しくはお近くのスタッフまでお尋ねください。

★ スケジュール改正は1月、4月、7月、10月となります。
※上記以外でも都合によりレッスン内容、担当者が変更となる場合がございますので、予めご了承下さい。

★ 祝日や特別営業日のスケジュールは館内掲示や別紙にてお知らせいたします。

★ 途中入場はレッスン開始から5分までとなります。また、途中退室はご遠慮下さい。

★ スタジオ内での場所はお互い譲り合ってください。

~~~~~皆様のご要望により~~~~~

整理券を統一致しました。  
整理券対象クラス  
『ボディコンバット』  
『ボディステップ』

スポーツクラブで本格的な格闘技の練習を取り入れシェイプアップ！お申込はお気軽にフロントまで！！