2010年7月～　プレオン船橋レッスンスケジュール

月曜日

Aスタジオ

- エンジョイステップ 45 10:30～11:15 野口 朋恵
- ラテンエアロ 60 11:35～12:35 野口 朋恵
  - 時間変更
- ボディバンプテック 15 12:50～13:05
- ボディバンプ45 13:10～13:55 鈴木 直美
  - 整理券35名
- ボディヒーリング 60 14:15～15:15 市原 早苗
  - 整理券55名
- ボディステップテック 15 15:30～15:45
- ボディステップ 30 15:50～16:20 市原 早苗
  - 整理券35名
- avexダンス リトル 17:00～18:00
- avexダンス キッズ 18:00～19:00
- エンジョイエアロ 30 19:15～19:45 十川 良子
- ファットバーナー 60 19:55～20:55 十川 良子
- スリムエアロ 60 21:20～22:20 増田 卓也

Bスタジオ

- 太極拳 60 10:30～11:30 堀米 佳津子
- コンプレッションストレッチ 30 11:45～12:15 大塚 陽子
- ストリートダンス（オールジャンル） 60 12:40～13:40 KIKKO
  - 時間変更
- エンジョイエアロ 45 14:15～15:00 山本 久美子
- キンダー体操 年少児～年長児 16:00～16:55
- ジュニア体操 年長～小学生 17:00～18:00
- 上級体操 小学生 18:00～19:00
- アフリカンダンス 60 19:15～20:15 ヨーコ
- ボディコンバット 45 20:30～21:15 金子 大樹
  - 整理券30名

アリーナ（ジムエリア）

- ストレッチポールEX 11:10～11:30 徳野 慈
- イージーシェイプ 11:50～12:20 脇岡 知早子
  - 整理券16名
- 1・3・5週目 ステップ 2・4週目 ボール
- 成人 トランポリン 13:30～14:45 高校生～成人
- イージーシェイプ 15:30～16:00 大塚 陽子
  - 整理券16名
- バスケット（新小2～新小3） 17:00～18:00
- バスケット（新小4～新小6） 18:00～19:00
- バスケット（新中学生1年生～） 19:10～20:10

プール

- 【マンスリーステップアップ】 10:30～11:00 小部 紀子
- すいすいクロール 11:15～11:45 金沢 幸子
- アクアダンス45 12:00～12:45 稲葉 みちる
- 成人スクール 13:00～14:00 4コース 使用させて頂きます
  - 会員募集中
- 幼児 スイミング 15:00～16:00 4コース 使用させて頂きます
- 幼児・小学生 スイミング 16:00～17:00 6コース 使用させて頂きます
- 小学生 スイミング 17:00～18:00 7コース 使用させて頂きます
- 小学生・中学生 スイミング 18:00～19:00 7コース 使用させて頂きます
- 選手 スイミング 19:00～20:30
- 流水 ケア 20:10～20:30 深水 智美
  - 整理券8名
- アクアダンス45 20:45～21:30 小川 倫子
- スイムトレーニング45 21:45～22:30 花俣 国臣

火曜日

1・2・5回目 F・バーナー 3・4回目 ズンバ

10：00～ 2Fマシンジムカウンターにて配布

毎週火曜日は休館日となります

水曜日

Aスタジオ

- エアロ & シェイプ 60 10:30～11:30 木村 文子
- ファットバーナー・ZUMBA 60 11:45～12:45 岩崎 友美
- エアロサーキット 45 13:00～13:45 土屋 かおり
- エンジョイエアロ 30 14:00～14:30 土屋 かおり
- ソフトマーシャル 60 14:50～15:50 嶽野 英樹
- キッズ空手 年少～小1 17:00～18:00
- キッズ空手 小2～中学生 18:00～19:00
- エアロ & シェイプ 45 19:20～20:05 林 靖子
- ステップファン 60 20:30～21:30 古村 昌子
- ボディパンプ 45 21:45～22:30 明石 光基
  - 整理券35名

Bスタジオ

- ヨガ（ベーシック） 60 10:30～11:30 青柳 美枝子
  - 整理券50名
- フラベーシック 60 11:45～12:45 荻島 景子
- バレエエクササイズ 75 13:00～14:15 川波 成道
- キンダー体操 年少児～年長児 16:00～16:55
- ジュニア体操 年長～小学生 17:00～18:00
- 上級体操 小学生 18:00～19:00
- ヨガ（ベーシック） 60 19:15～20:15 MADOKA
- ヨガ（ルーシーダットン） 60 20:25～21:25 林 靖子
- サルサ 60 21:40～22:40 ロベルト

アリーナ（ジムエリア）

- ストレッチポールEX 11:35～11:55 脇岡 知早子
  - アリーナ
- フットサル（新小1～新小3） 17:00～18:00
- フットサル（新小4～新小6） 18:00～19:00
- フットサル（新中学1年生～） 19:00～20:00
- 成人 トランポリン 20:15～21:15 16歳以上

プール

- 保育園プール指導 10:00～10:40
- ベビースイミング 11:00～11:45
- すいすい 平泳ぎ 11:15～11:45 竹田 清河
  - 担当者変更
- ミットウォーク 12:00～12:30 深水 智美
- スイムトレーニング45 12:45～13:30 鈴木 明仁
- 流水 ケアコンディショニング 13:40～14:00 根本 奈美子
  - 整理券8名
- 成人スクール 13:00～14:00 4コース 使用させて頂きます
  - 会員募集中
- 幼児 スイミング 15:00～16:00 4コース 使用させて頂きます
- 幼児・小学生 スイミング 16:00～17:00 6コース 使用させて頂きます
- 小学生 スイミング 17:00～18:00 7コース 使用させて頂きます
- 小学生・中学生 スイミング 18:00～19:00 7コース 使用させて頂きます
- 選手 スイミング 19:00～21:00
- 流水 ケア 20:10～20:30 加地 忍
  - 整理券8名
- 【マンスリーステップアップ】 20:40～21:10 明石 光基
- フィンスイム 21:20～21:50 加地 忍

木曜日

Aスタジオ

- エンジョイステップ 30 10:30～11:00 吉村 昌子
- スリムエアロ 45 11:15～12:00 吉村 昌子
- エンジョイステップ 45 12:45～13:30 池田 真由美
- ヨガ（ベーシック） 75 13:45～15:00 宮下 京子
- キッズチアダンス 4才～年長 16:00～16:45
- キッズチアダンス 小1～小3 17:00～18:00
- ジュニアチアダンス 小4才～中学生 18:00～19:00
- エンジョイステップ 45 19:15～20:00 池田 真由美
- ボディコンバット 60 20:20～21:20 神山 千春
  - 整理券45名
- ファットバーナー 60 21:45～22:45 megumi

Bスタジオ

- ボディヒーリング 45 10:20～11:05 市原 早苗
  - 整理券40名
- ヨガ（ベーシック） 60 11:35～12:35 佐藤 都市江
- ジャズベーシック 60 12:50～13:50 井上 牧恵
- ファットバーナー 60 14:05～15:05 池田 真由美
- ストレッチポールEX 15:20～15:40 鈴木 直美
- キンダー体操 年少児～年長児 16:00～16:55
- ジュニア体操 年長～小学生 17:00～18:00
- 上級体操 小学生 18:00～19:00
- 太極拳 60 19:15～20:15 斉藤 照代
- エンジョイエアロ 60 20:30～21:30 megumi
- ボディヒーリング 45 21:45～22:30 小菅 奏子
  - 整理券40名

アリーナ（ジムエリア）

- 3コース使用させて頂きます
- ストレッチポールEX 11:10～11:30 大塚 陽子
  - アリーナ
- イージーシェイプ 11:40～12:10 脇岡 知早子
- 1・3・5週目 ステップ 2・4週目 ボール
  - 整理券16名
- キッズトランポリン 5才～中学生 19:00～20:00
- イージーシェイプ 20:30～21:00 秋葉 秀之
  - ステップ
  - 整理券16名
- キンダー体操 年少児～年長児 16:00～16:55

プール

- 3コース使用させて頂きます
- らくらくウォーキング 10:15～10:45 小部 紀子
- ベビースイミング 11:00～11:45
- 【マンスリーステップアップ】 11:15～11:45 水野 俊之
- スイム＆ウォーク 12:00～12:30 竹田 清河
- 1・3・5週目 ステップ 2・4週目 ボール
  - 整理券16名
- 成人スクール 13:00～14:00 4コース 使用させて頂きます
  - 会員募集中
- 幼児 スイミング 15:00～16:00 4コース 使用させて頂きます
- 幼児・小学生 スイミング 16:00～17:00 6コース 使用させて頂きます
- 小学生・中学生 スイミング 18:00～19:00 7コース 使用させて頂きます
- 選手 スイミング 19:00～20:30
- 【マンスリーステップアップ】 20:40～21:10 加地 忍
- スイムトレーニング30 21:20～21:50 金子 大樹

金曜日

Aスタジオ

- エアロ & シェイプ 60 10:30～11:30 友村 純子
- フラベーシック 60 11:45～12:45 荻島 景子
- スタートステップ 30 13:00～13:30 水本 亜佐子
- ステップマスター 60 13:55～14:55 水本 亜佐子
- ボディコンバット45 15:15～16:00 金子 大樹
  - 整理券45名
  - レッスン時間変更
- キッズチアダンス 4才～年長 16:00～16:45
- キッズ空手 年少～小1 17:00～18:00
- ジュニア空手 小2～中学生 18:00～19:00
- エンジョイエアロ ズンバ 45 19:20～20:05 小菅 奏子
- ボディパンプ 60 20:25～21:25 鈴木 直美
  - 整理券35名
- エンジョイステップ 45 21:45～22:30 長岡 聖子

Bスタジオ

- 太極拳 60 10:30～11:30 山口 多賀子
- ヨガ（パワー） 60 11:50～12:50 友村 純子
- スリムエアロ 45 13:05～13:50 岩崎 友美
- 気功 60 14:15～15:15 斉藤 照代
- キッズチアダンス 4才～年長 16:00～16:45
- キッズチアダンス 小1～小3 17:00～18:00
- ジュニアチアダンス 小4才～中学生 18:00～19:00
- ヨガ（パワー） 45 19:15～20:00 篠田 佳奈
- ピラティス 60 20:15～21:15 篠田 佳奈
- ヨガ（ベーシック） 60 21:30～22:30 篠田 佳奈

アリーナ（ジムエリア）

- ほっぺんくらぶ きらきらコース のびのびコース 10:30～11:30
- ほっぺんくらぶ にこにこコース 11:40～12:50
- イージーシェイプ 12:00～12:30 大塚 陽子
  - 整理券16名
- 1・3・5週目 ステップ 2・4週目 ボール
- 1・3・5週目 エアロ 2・4週目 ズンバ
- 6コース使用させて頂きます
  - アリーナ
- ストレッチポールEX 20:10～20:30 柴田 祥平
- アートフット（新小1～新小6） 17:00～18:30

プール

- 保育園プール指導 10:00～11:00
- はじめてクロール 10:30～11:00 金子 大樹
- 2コース使用させて頂きます
- アクアコンディショニング 45 11:15～12:00 阿部 浩美
- 【マンスリーステップアップ】 12:15～12:45 花俣 国臣
- 成人スクール 13:00～14:00 4コース 使用させて頂きます
  - 会員募集中
- 幼児 スイミング 15:00～16:00 4コース 使用させて頂きます
- 幼児・小学生 スイミング 16:00～17:00 6コース 使用させて頂きます
- 小学生 スイミング 17:00～18:00 7コース 使用させて頂きます
- 小学生・中学生 スイミング 18:00～19:00 7コース 使用させて頂きます
- 選手 スイミング 19:00～21:00
- 【マンスリーステップアップ】 20:40～21:10 加地 忍
- スイム＆ウォーク 21:20～21:50 水野 俊之

土曜日

Aスタジオ

- エンジョイエアロ 60 10:30～11:30 小林 貴子
- ボディパンプテック15 12:00～12:15
- ボディパンプ 45 12:20～13:05 加地 忍
  - 整理券35名
- スリムエアロ 60 13:30～14:30 江頭 千咲
- ストレッチポールEX 14:50～15:10 松本 拓也
- エンジョイステップ 45 15:45～16:30 長岡 聖子
- ファットバーナー 60 16:45～17:45 長岡 聖子
- ビラティス（ベーシック） 60 18:00～19:00 田口 仁美
- ボディステップ 45 19:15～20:00 市原 早苗
  - 整理券35名

Bスタジオ

- ヨガ（パワー） 60 10:30～11:30 青柳 美枝子
- ジャズベーシック 60 11:45～12:45 KIKKO
- HIPHOP 45 12:55～13:40 KIKKO
- チアダンス 中級クラス 14:00～15:30
- avexダンス ティーンズ 16:30～18:00
- ラテンダンス 60 19:15～20:15 田口 仁美

アリーナ（ジムエリア）

- キンダー体操 3才～年長 10:00～10:55
- ジュニア体操 年長～小学生 11:00～12:00
- 1・3・5週目 ステップ 2・4週目 ボール
  - 整理券16名
- イージーシェイプ 14:50～15:20 市原 早苗
- キンダー体操 3才～年長 13:30～14:25
- ジュニア体操 年長～小学生 14:30～15:30
- 上級体操 小学生 15:30～16:30
- キッズトランポリン 5才～中学生 16:30～17:30
- 1コース使用させて頂きます
  - アリーナ
- ストレッチポールEX 20:20～20:40 丸山 祐未

プール

- 3コース使用させて頂きます
- はじめてクロール 10:45～11:15 金子 大樹
- はじめてバタフライ 11:30～12:00 水野 俊之
- ベビースイミング 11:00～11:45
- らくらくウォーキング 12:15～12:45 竹村 明子
- アクアフレッシュ30 12:55～13:25 竹村 明子
- 幼児 スイミング 14:30～15:30 4コース 使用させて頂きます
- 小学生 スイミング 15:30～16:30 7コース 使用させて頂きます
- 小学生・中学生 スイミング 16:30～17:30 7コース 使用させて頂きます
- 成人 スクール 17:30～18:30 4コース 使用させて頂きます
  - 会員募集中
- 【マンスリーステップアップ】 19:00～19:30 加地 忍
- スイムトレーニング45 19:45～20:30 明石 光基
- 選手 スイミング 18:30～20:00

日曜日

Aスタジオ

- ファットバーナー 60 10:30～11:30 増田 卓也
- ボディステップ 45 11:45～12:30 市原 早苗
  - 整理券35名
- ZUMBA（ズンバ） 60 13:15～14:15 江頭千咲
- バレエエクササイズ 60 14:30～15:30 川波 成道
- ボディコンバット 60 15:50～16:50 神山 千春
  - 整理券45名
- ボディパンプ 60 17:10～18:10 明石 光基
  - 整理券35名

Bスタジオ

- ボディヒーリング 60 10:35～11:35 小菅 奏子
- 整理券40名
- スリムエアロ 60 12:00～13:00 神山 千春
- S.ボール＆ストレッチ 30 13:15～13:45 小菅 奏子
- エンジョイエアロ 45 14:30～15:15 江頭 千咲

アリーナ（ジムエリア）

- アリーナ
- ストレッチポールEX 16:10～16:30 秋葉 秀之
- イージーシェイプ 16:45～17:15 小菅 奏子
- 1・3・5週目 ステップ 2・4週目 ボール
  - 整理券16名

プール

- らくらくウォーキング 10:30～11:00 深水 智美
- はじめてクロール 11:15～11:45 明石 光基
  - 担当者変更
- すいすいクロール 12:00～12:30 竹田 清河
- スイム＆ウォーク 12:45～13:15 深水 智美
  - 担当者変更
- 流水ケア コンディショニング 13:40～14:00 市石 光基
- 整理券8名
- マーシャルアクア 14:15～14:45 深水 智美
- 【マンスリーステップアップ】 15:00～15:30 明石 光基
- スイムトレーニング 45 16:00～16:45 竹田 清河
  - 担当者変更

成人・子供のスクール（プール）の際、
2～7コース使用させて頂きます。
予めご了承下さい

プールプログラム「マンスリーステップアップ」について

「☆」がついているプールレッスンについては毎月、内容が変更されます。
内容につきましてはフロント、マシンジム、プール内に掲示されております。
ご参加される場合、内容のご確認をお願いします。

スタジオスケジュール担当：川畑 聖人