

2010年8月～

プレオン北越谷レッスンスケジュール

	火曜日					水曜日					木曜日					金曜日					土曜日					日曜日					
	A	B	マシンジム	トレーニングプール	リサポーション	A	B	マシンジム	トレーニングプール	リサポーション	A	B	マシンジム	トレーニングプール	リサポーション	A	B	マシンジム	トレーニングプール	リサポーション	A	B	マシンジム	トレーニングプール	リサポーション	A	B	マシンジム	トレーニングプール	リサポーション	
10:00																															
10:30	ファットバーナー 60 10:20~11:20 山川理沙	ソフコンディショニング 45 10:20~11:05 木村文子		レディーススクール 10:15~11:15	常時フリー選泳・水中ウォーキングが出来ます	ファットバーナー 60 10:20~11:20 井上菊代	パワーヨガ 60 10:20~11:20 遠藤倫江		ベビースイミング (6ヶ月~1歳4ヶ月) 10:30~11:10	常時フリー選泳・水中ウォーキングが出来ます	ファットバーナー 60 10:20~11:20 吉田優子	ソフトマージナル 45 10:25~11:10 山本隼人		アクアダンス30 10:30~11:00 松田真美	常時フリー選泳・水中ウォーキングが出来ます	エンジョイエアロ 45 10:20~11:05 山田暁子	太極拳 60 10:20~11:20 飯島みほ		レディーススクール 10:15~11:15	常時フリー選泳・水中ウォーキングが出来ます	マツピラティス 60 10:20~11:20 貴月あゆむ	エンジョイエアロ 45 10:30~11:15 佐々木博		ベビースイミング (6ヶ月~1歳4ヶ月) 10:30~11:10	常時フリー選泳・水中ウォーキングが出来ます	エンジョイエアロ 45 10:30~11:15 佐藤智子	パワーヨガ 45 10:35~11:20 井上和代		成人スクール 10:30~11:30		
11:00																															
11:30	スタートステップ30 11:35~12:05 石田理子	フラベージュ 60 11:20~12:20 山口道子		アクアダンス45 11:30~12:15 松田真美		ボディステップ 45 11:35~12:20 石田理子	エンジョイエアロ 45 11:35~12:20 松本弥代		ベビースイミング (1歳5ヶ月~3歳未満) 11:15~12:00		ステップファン 45 11:40~12:25 横田柱子	ボディヒーリング 60 11:30~12:30 伊藤朝貴		ウォーク&ジョグ 11:35~12:05 松田真美		ファットバーナー 60 11:20~12:20 山田暁子	ベーシックヨガ 60 11:35~12:35 吉田直子		アクアダンス30 11:30~12:15 松田真美		スリムエアロ 45 11:35~12:20 古村昌子	タイ古式ヨガ 60 11:30~12:30 林 靖子		ベビースイミング (1歳5ヶ月~3歳未満) 11:15~12:00		スリムエアロ 60 11:30~12:30 佐藤智子	ベーシックヨガ 60 11:35~12:35 井上和代		はじめてクロール 11:45~12:15 太田早紀		
12:00																															
12:30	ボディハンブ 60 12:20~13:20 荒川泰輝	トータルボディメイク 45 12:30~13:15 原田信二		はじめてスイム 12:30~13:30 八幡真輔		ボディコンバット 30 12:35~13:05 大塚祐貴	健美操 60 12:35~13:35 松本弥代		アクアダンス45 12:30~13:15 川野あゆみ		エンジョイエアロ 45 12:45~13:30 横田柱子	フラベージュ 60 12:50~13:50 レイコ		はじめて平泳ぎキック 12:30~13:00 横田真輔		エンジョイステップ 45 12:35~13:20 太郎															
13:00																															
13:30	エンジョイステップ 45 13:35~14:20 伊藤朝貴	タイ古式ヨガ 60 13:30~12:30 林 靖子		はじめてクロール 13:30~13:40 八幡真輔		ボディアタック 30 13:20~13:50 伊藤朝貴	健康操 60 12:35~13:35 松本弥代		アクアダンス45 13:30~14:15 川野あゆみ		スタートステップ 30 13:45~14:15 太郎	スライムエアロ 30 13:50~14:20 佐藤智子		ウォーク&ジョグ 13:30~14:00 松田真美		ポディコンバット 45 13:40~14:25 太郎	やさしいエアロ 30 14:00~14:15 間宮友美		はじめてクロール 13:30~13:40 横田真輔		ステップファン 60 12:35~13:35 古村昌子	太極拳 60 12:45~13:45 増永法義		アクアダンス30 13:30~14:15 松田真美		ポディヒーリング 60 12:50~13:50 原田信二	ボクシングヒート 45 12:55~13:40 荒川泰輝		はじめて平泳ぎ 13:15~13:45 日野 伸一		
14:00																															
14:30	ボクシングヒート 45 14:35~15:20 荒川泰輝	エンジョイエアロ 30 14:45~15:15 十川良子		はじめてクロール 13:30~13:40 八幡真輔		ハイレキサイズ 45 14:05~14:50 松田真子	ランニング 45 13:50~14:35 松本弥代		アクアダンス45 14:30~15:15 川野あゆみ		スタートステップ 30 14:45~15:15 太郎	ボディハンブ 60 14:30~15:30 太郎		ウォーク&ジョグ 14:30~15:00 松田真美		エンジョイエアロ 30 14:30~15:15 間宮友美	エンジョイエアロ 30 14:40~15:15 間宮友美		はじめてクロール 14:30~14:40 横田真輔		ポディハンブ 60 13:50~14:50 太郎	エンジョイエアロ 45 14:00~14:45 柴田江里子		アクアダンス30 14:30~15:15 松田真美		スタートステップ30 14:05~14:35 勝木友香	ピラティスバランス 45 14:00~14:45 Juniko		アクアダンス45 14:00~14:45 松田真美		
15:00																															
15:30	ベーシックヨガ 60 15:35~16:35 柳瀬尚美	スリムエアロ 45 15:35~16:10 十川良子		はじめてクロール 14:30~14:40 八幡真輔		ランニング 60 15:05~16:05 山中菜緒	ストレッチポール 30 14:45~15:15 石田理子		アクアダンス45 15:30~16:15 川野あゆみ		キッズエアロ 30 15:20~15:50 佐藤智子	スリムエアロ 30 15:30~16:30 佐藤智子		ウォーク&ジョグ 15:30~16:00 松田真美		キッズエアロ 30 15:30~16:30 佐藤智子	キッズエアロ 30 15:30~16:30 佐藤智子		はじめてクロール 14:30~14:40 横田真輔		ポディコンバット 60 14:50~15:50 太郎	エンジョイエアロ 45 15:00~16:00 柴田江里子		アクアダンス30 15:30~16:15 松田真美		ポディハンブ 60 14:50~15:50 荒川泰輝	エンジョイエアロ 45 15:10~15:55 中島 真		はじめて平泳ぎ 15:00~15:30 永山祐美		
16:00																															
16:30																															
17:00																															
17:30																															
18:00	キッズエアロ (大会コース) 17:30~19:00	キッズ空手 (小学3年生~) 17:30~18:50		はじめてクロール 15:45~16:15 柳瀬尚美		キッズダンス (5歳~小学3年生) 16:00~17:15	ストレッチポール 30 15:20~15:50 石田理子		アクアダンス45 16:00~16:45 川野あゆみ		キッズエアロ 30 16:00~17:00 佐藤智子	キッズエアロ 30 16:00~17:00 佐藤智子		ウォーク&ジョグ 16:00~16:30 松田真美		キッズエアロ 30 16:00~17:00 佐藤智子	キッズエアロ 30 16:00~17:00 佐藤智子		はじめてクロール 15:45~16:15 柳瀬尚美		ポディハンブ 60 14:50~15:50 荒川泰輝	エンジョイエアロ 45 15:10~15:55 中島 真		アクアダンス30 16:00~16:45 松田真美		ポディコンバット 60 16:10~17:10 原田信二	ファットバーナー 60 16:15~17:15 間宮友美		はじめてクロール 16:30~17:00 八幡真輔		
18:30																															
19:00																															
19:30	パワーヨガ 60 19:10~20:10 高木ひろみ	ファットバーナー 60 19:10~20:10 横田柱子		はじめてクロール 16:30~17:00 八幡真輔		キッズダンス (小学4年~6年生) 17:15~19:00	ストレッチポール 30 17:30~18:00 荒川泰輝		アクアダンス45 17:15~18:00 川野あゆみ		キッズ空手 (小学3年生~) 17:30~18:50	キッズ空手 (小学3年生~) 17:30~18:50		ウォーク&ジョグ 17:30~18:00 松田真美		キッズ空手 (小学3年生~) 17:30~18:50	キッズ空手 (小学3年生~) 17:30~18:50		はじめてクロール 16:30~17:00 八幡真輔		エンジョイステップ 45 17:25~18:10 坂下千景	ポディヒーリング 60 17:15~18:15 伊藤朝貴		アクアダンス30 17:30~18:15 松田真美		ポディコンバット 60 18:35~19:35 太郎	ストレッチポール 30 17:30~18:00 荒川泰輝		はじめてクロール 17:30~18:00 八幡真輔		
20:00																															
20:30	ステップファン 60 20:30~21:30 横田柱子	ストリートダンス (オールジャンル) 60 20:25~21:25 Juniko		はじめてクロール 17:30~18:00 八幡真輔		キッズダンス (小学4年~6年生) 17:15~19:00	ストレッチポール 30 20:30~21:00 高木愛造		アクアダンス45 20:30~21:15 川野あゆみ		ステップファン 45 20:10~20:55 吉田優子	ポディアタック 45 20:10~20:55 伊藤朝貴		ウォーク&ジョグ 20:30~21:00 松田真美		エンジョイステップ 45 20:20~21:05 山川理沙	ポディコンバット 45 20:20~21:05 井上雅香		はじめてクロール 17:30~18:00 八幡真輔		エンジョイステップ 45 20:20~21:05 山川理沙	ポディコンバット 45 20:20~21:05 井上雅香		アクアダンス30 20:30~21:15 松田真美		ポディハンブ 60 21:20~22:20 原田信二	ファットバーナー 60 21:20~22:20 吉田優子		はじめてクロール 18:30~19:00 八幡真輔		
21:00																															
21:30	ボディハンブ 60 21:45~22:45 城之介	ポディアタック 60 21:40~22:40 太郎		はじめてクロール 18:30~19:00 八幡真輔		キッズダンス (小学4年~6年生) 17:15~19:00	ストレッチポール 30 21:40~22:40 今井 学		アクアダンス45 21:40~22:25 川野あゆみ		ポディコンバット 45 21:10~21:55 太郎	ストリートダンス (オールジャンル) 60 21:45~22:45 ヨコ		ウォーク&ジョグ 21:40~22:10 松田真美		エンジョイステップ 45 21:10~21:55 山川理沙	ポディコンバット 45 21:10~21:55 井上雅香		はじめてクロール 18:30~19:00 八幡真輔		エンジョイステップ 45 21:10~21:55 山川理沙	ポディコンバット 45 21:10~21:55 井上雅香		アクアダンス30 21:10~21:55 松田真美		ポディハンブ 60 21:20~22:20 原田信二	ファットバーナー 60 21:20~22:20 吉田優子		はじめてクロール 19:00~19:30 八幡真輔		
22:00																															
22:30																															
23:00																															

シェイプアップサポート

- ★ クラスは初めての方や体力に自信のない方も安心してご参加いただけます。
- ★ **整理券** クラスは定員の為レッスン当日1時間前からマシンジムカウンターにて整理券を配布いたします。※ジムレッスンは30分前から配布致します。
- ★ **プール** プールのレディーススクール、成人スクールは、別途申込が必要になります。詳しくはスタッフまでお尋ねください。
- ★ **オリエンテーション** オリエンテーションはご入会された方がお受けになる、クラブのご案内、インボディ測定等の時間です。フロントにてご予約の上、ご参加ください。
- ★ **シェイプアップサポート** クラスは特に脂肪燃焼を目的としたクラスです。
- ★ **消費カロリー** の目安です。(体重60kgの男性) ※個人差あり
- ★ **スケジュール** は今後変更になる場合がございます。予めご了承ください。スケジュール改正月は4月、10月となります。また4月、10月以外でもレッスン内容、担当者が都合により多少変更になる場合がございます。
- ★ **休日や特別営業日** のスケジュールは店内掲示にてお知らせいたします。