

# 2018年2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					
	Astudio	Bstudio	多目的	pool		Astudio	Bstudio	多目的	pool	Astudio	Bstudio	多目的	pool	Astudio	Bstudio	多目的	pool		
10:00																		10:00	
10:30	ラテンエアロ 45 10:15~11:00 ゆかり	ベーシックヨガ 45 10:15~11:00 浦田 智子		幼稚園指導 10:30~11:15 【2コース使用】 5.19.26日		エアロ上級 60 10:20~11:20 T A T Y	アロマストレッチ 45 10:15~11:00 堤 薫		ベビー 10:30~11:15 【最大4コース使用】	エアロ初級 45 10:20~11:05 熊谷 真美子	楽トレ30 10:15~10:45 村山 幸奈	1日 腰 <small>く</small> 8日 肩 <small>く</small> 15日 膝 <small>く</small> 22日 腰 <small>く</small>		リラクゼーションヨガ 60 10:30~11:30 沖田 京子	せなかストレッチ20 10:40~11:00 辻 拓起		幼稚園指導 10:10~11:20 【2コース使用】 23日	10:30	
11:00																		11:00	
11:30	ルーシーダットン 60 11:20~12:20 ゆかり	フラダンス 60 11:15~12:15 MOANA		5・19日 ストレッチ45 12:15~13:00 相原 貴子		ステップ初級 45 11:35~12:20 藤木 淑江	サルササイズ 60 11:10~12:10 堤 薫		乳幼児 11:30~ 12:10 【2コース使用】	エアロ中級 60 11:20~12:20 熊谷 真美子	パレエ 60 11:00~12:00 水上 智絵		幼稚園指導 11:00~12:00 【2コース使用】 8.15.22日	ストリートダンス入門30 11:45~12:15 A I			アクアフレッシュ30 11:45~12:15 相原 貴子 定員45名	11:30	
12:00																		12:00	
12:30																		12:30	
13:00	リトモス 60 12:30~13:30 MAORI	太極拳 60 12:30~13:30 鈴木 順子		26日 マスターズ60 12:15~13:15 正木 崇史		ステップ中級 45 12:35~13:20 藤木 淑江	ボディバランス 60 12:25~13:25 村山 幸奈		はじめて水泳30 11:20~11:50 岩村 久未子	ポディコンバット 45 12:35~13:20 松本 有貴	パワーヨガ 60 12:15~13:15 浦田 智子		オリジナルアクア 45 12:30~13:15 柳田 志津 定員45名	オリジナルアクア 45 12:30~13:15 柳田 志津 定員45名			健康水中運動教室 12:30~13:30 スクール制 ☆会員募集中☆	13:00	
13:30																		13:30	
14:00	リラクゼーションヨガ 60 13:45~14:45 mina	エアロ初級 45 13:50~14:35 飯島 美穂		成人スクール 13:30~14:30 【4コース使用】		リラクゼーションヨガ 60 13:35~14:35 由莉	ZUMBA 60 13:40~14:40 小林 砂智子		はじめてパタフライ30 12:20~12:50 相原 貴子	ポディアタック 45 13:35~14:20 村山 幸奈	リラクゼーションヨガ 60 13:30~14:30 引田 千鶴		成人スクール 13:30~14:30 【4コース使用】	ポディコンバット 45 13:55~14:40 辻 拓起			はじめて平泳ぎ30 13:45~14:15 プレオンスタッフ	14:00	
14:30																		14:30	
15:00	ポディコンバット 45 15:00~15:45 原田 信二郎	かんたんブチレ 45 14:55~15:40 西山 奏子		パタフライ30 14:45~15:15 鈴木 佳		ポディジャム 60 15:10~16:10 阿部 暁都	~KaQiLa~ (カキラ) 45 14:55~15:40 志村 裕一		オリジナルアクア 45 13:00~13:45 柳田 志津 定員45名	リトモス 60 14:40~15:40 ちず	かんたんブチレ 45 14:45~15:30 原田 信二郎		はじめてクロール30 14:45~15:15 川村 誠	リラクゼーションヨガ 60 15:00~16:00 藤島 直美			背泳ぎ30 14:30~15:00 松本 有貴	15:00	
15:30																		15:30	
16:00																		16:00	
16:30		キッズパレエ (リトル) 16:00~17:00		キッズスイミング (幼児) 16:00~17:00			チャダンス (リトル) 16:00~17:00	卓球教室 (小1.2) 16:00~ 17:00	キッズスイミング (幼児) 16:00~17:00	体育 (キッズ) 16:00~17:00	チャダンス (リトル) 16:00~17:00		キッズスイミング (幼児) 16:00~17:00				飛び込み放題 【有料】 15:10~15:40	16:30	
17:00	ダンス (キッズ) 16:30~17:30																	17:00	
17:30		キッズパレエ (小学生) 17:00~18:00		キッズスイミング (小学生) 17:00~18:00			チャダンス (キッズ) 17:00~18:00	卓球教室 (小3.4) 17:00~ 18:00	キッズスイミング (小学生) 17:00~18:00	体育 (ジュニア①) 17:00~18:00	チャダンス (キッズ) 17:00~18:00	空手 (キッズ) 17:00~ 18:00	キッズスイミング (小学生) 17:00~18:00	空手 (キッズ) 17:00~18:00	チャダンス (キッズ) 17:00~18:00		キッズスイミング (小学生) 17:00~18:00	17:30	
18:00	ダンス (ジュニア) 17:40~18:40																	18:00	
18:30		キッズパレエ (ジュニア) 18:00~19:00		キッズスイミング (小中) 18:00~19:00			チャダンス (ジュニア) 18:00~19:00	卓球教室 (小5.6) 18:00~ 19:00	キッズスイミング (小中) 18:00~19:00	体育 (ジュニア②) 18:00~19:00	チャダンス (ジュニア) 18:00~19:00	空手 (ジュニア) 18:00~ 19:00	キッズスイミング (小中) 18:00~19:00	空手 (ジュニア) 18:00~19:00	チャダンス (ジュニア) 18:00~19:00		キッズスイミング (小中) 18:00~19:00	18:30	
19:00																		19:00	
19:30	ZUMBA 60 19:10~20:10 MINA	ポディアタック 45 19:20~20:05 村山 幸奈	ダンス (中高生) 19:00~ 20:00	はじめてクロール30 19:15~19:45 大垣 陽平	選手 育成 19:00 ~ 20:30	リラクゼーションヨガ 45 19:00~19:45 阪本 絵利奈	ポディアタック 45 19:15~20:00 山田 樹耶		はじめて平泳ぎ30 19:15~19:45 プレオンスタッフ	ポディパンブ 45 19:20~20:05 松本 有貴	ZUMBA 60 19:15~20:15 小林 砂智子	空手 (上級) 19:15~ 20:15	クロール30 19:15~19:45 プレオンスタッフ	選手 育成 19:00 ~ 20:30	ポディコンバット 45 19:20~20:05 松本 有貴	リラクゼーションヨガ 60 19:15~20:15 北 史子	空手 (上級) 19:15~ 20:15	選手 育成 19:00 ~ 20:30	19:30
20:00																		20:00	
20:30	ポディコンバット 60 20:25~21:25 松本 有貴	リラクゼーションヨガ 60 20:20~21:20 北 史子		オリジナルアクア 45 20:00~20:45 木村 佐都美		ポディコンバット 45 20:15~21:00 原田 信二郎	ステップ初級 45 20:10~20:55 阿部 暁都		パタフライ30 19:55~20:25 プレオンスタッフ	ポディアタック 45 20:20~21:05 川村 誠	2月限定 ~KaQiLa~ (カキラ) 60 20:30~21:30 志村 裕一		東武マスターズ練習会 【有料】 20:30~21:00	ポディパンブ 60 20:20~21:20 田辺 隆之介	ストリートダンス 初級45 20:30~21:15 万里		マーシャルアクア30 20:15~20:45 川村 誠	20:30	
21:00																		21:00	
21:30	ポディパンブ 45 21:40~22:25 川村 誠	ポディバランス 45 21:35~22:20 村山 幸奈				ポディジャム 60 21:15~22:15 阿部 暁都	ストリートダンス 中級60 21:10~22:10 JUNKO		東武マスターズ練習会 【有料】 20:30~21:00	ポディコンバット 60 21:20~22:20 プレオンスタッフ	楽トレ30 21:45~22:15 三浦 紗都美		1日 膝 <small>く</small> 8日 腰 <small>く</small> 15日 肩 <small>く</small> 22日 膝 <small>く</small>	ポディアタック 45 21:35~22:20 山田 樹耶	ストリートダンス 中級60 21:25~22:25 万里		スイムトレーニング 45 21:00~21:45 中村 亮太	21:30	
22:00																		22:00	
22:30																		22:30	
23:00																		23:00	

毎週火曜日は休館日となります。

1日 ポディジャム60  
斉藤 創 (新越谷)  
【定員40名】  
※整理券20:50配布開始

8日 手塚 悠斗 (北越谷)  
15日 辻 拓起  
22日 Yusuke (北越谷)

平日 スポーツエリアご利用時間は 22:45まで

	土曜日				日曜日				
	Astudio	Bstudio	多目的	pool	Astudio	Bstudio	多目的	pool	
10:00									10:00
10:30	2月限定 リラクゼーションヨガ 60 10:20~11:20 阪本 絵利奈	エアロ中級 45 10:30~11:15 川崎 美輪子		ヘビー 10:30~11:15 【最大4コース使用】	ステップ中級 60 10:15~11:15 T A T Y	楽トレ30 10:45~11:15 松本 有貴		5くらウオーキング30 10:20~10:50 村山 幸奈	10:30
11:00									11:00
11:30	ステップ中級 45 11:35~12:20 阿部 暁都	～KaQiLa～ (カキラ) 60 11:30~12:30 間宮 友美		オリジナルアーク 45 11:30~12:15 坪子 佳代 定員45名	エアロ中級 60 11:30~12:30 T A T Y	ボディバランス 60 11:30~12:30 原田 信二郎		オリジナルアーク 45 11:00~11:45 木村 佐都美 定員45名	11:30
12:00								はじめて水泳30 12:00~12:30 大垣 陽平	12:00
12:30	エアロ& コンディショニング 60 12:35~13:35 阿部 暁都	バレエ 60 12:50~13:50 阪本 絵利奈	クロール 泳法クリニック30 12:30~13:00 花俣 国臣		ボディアタック 60 12:45~13:45 村山 幸奈	～KaQiLa～ (カキラ) 60 12:45~13:45 志村 裕一	合気道 12:30~ 14:00	はじめてクロール30 12:45~13:15 大垣 陽平	12:30
13:00									13:00
13:30	ボディジャム 45 13:45~14:30 阿部 暁都	ZUMBA 45 14:05~14:50 M I N A		キッズスイミング (幼児) 14:00~15:00	ボディパンプ 60 14:00~15:00 原田 信二郎	せなかスクリ20 14:00~14:20 村山 幸奈		飛び込み放題 【有料】 14:20~14:50	13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00	パワーヨガ 60 15:05~16:05 藤島 直美	フラダンス 60 15:15~16:15 青木 みゆき	空手 (キッズ) 15:00~ 16:00	キッズスイミング (小学生) 15:00~16:00	パワーヨガ 60 15:15~16:15 北 史子	ジャズダンス 60 15:20~16:20 JUNKO		スイムトレーニング 45 15:00~15:45 松本 有貴	15:00
15:30									15:30
16:00								東武マスターズ練習会 【有料】 16:00~16:30	16:00
16:30	リトモス 60 16:25~17:25 笹井 ひろみ	ボディバランス 60 16:30~17:30 村山 幸奈	空手 (中級) 16:00~ 17:00	キッズスイミング (小中) 16:00~17:00	ボディコンバット 60 16:30~17:30 プレオンスタッフ	ストリートダンス 中級60 16:35~17:35 JUNKO			16:30
17:00									17:00
17:30	ボディアタック 60 17:45~18:45 山田 樹耶	ストリートダンス初級30 17:45~18:15 A Y U M I		アカフレッシュ30 17:15~17:45 鈴木 佳					17:30
18:00									18:00
18:30									18:30
19:00	ボディパンプ 60 19:05~20:05 田辺 隆之介	ストリートダンス 中級60 18:30~19:30 A Y U M I		マスターズ 60 18:00~19:00 正木 崇史					19:00
19:30					<b>日曜日</b>				19:30
20:00	<b>スポーツエリアご利用時間は 19:15まで</b>								20:00
20:30	 レスミルズプログラム  キッズ・他スクール  変更箇所								20:30
21:00	 東武スポーツクラブ  プレオンふじみ野								21:00
21:30	<b>土曜日</b>								21:30
22:00	<b>スポーツエリアご利用時間は 21:15まで</b>								22:00
22:30	<b>土曜日</b>								22:30
23:00	<b>土曜日</b>								23:00

**～ 休館日のお知らせ ～**

**2月18日(日)** は年間カレンダーどおり、**休館日**とさせていただきます。  
お間違えの無いよう、よろしくお願いいたします。  
尚、この日はプレオンせんげんだい店にて、**東武マスターズ水泳大会**が開催されます。  
たくさんのお申込みありがとうございました。  
ご参加の皆様とスタッフ、ふじみ野店一丸となって、優勝目指して頑張りましょう！

**【スタジオからのお知らせ】**

- ・クラス開始5分以降のご入場は安全上、禁止とさせていただきます。
- ・クラスの途中退場はご遠慮ください。  
(途中で気分がすぐれない場合、怪我等をされた場合は退出し、スタッフにお声掛けください)
- ・スタジオ整理券は開始30分前からマシンジムカウンターにて配布いたします。  
(クラスを途中退出しての整理券受け取りはご遠慮下さい)
- ・次のレッスンの為にスタジオ前にお並びの際、お荷物を置いての場所取りはご遠慮願います。  
※レッスン開始30分前からお並びいただけます。  
※30分以上前からお並びになりたい場合は、ジムエリア入口階段にてお並びください。

**【フットサルサークルのお知らせ】**

屋上フットサルコートで思い切り体を動かしませんか？  
毎週日曜日、フットサルサークルを開催中。

**毎週日曜日 14:30～15:30**

料金は無料！申込み不要！初心者大歓迎！  
開始時間までに着替えてフットサルコートに集合！  
プレオンでフットサルを通じて仲間作りをしましょう♪  
フットサル担当：大垣陽平

**【プールからのお知らせ】**

- ・プール整理券配布は、レッスン開始30分前からコーチ室前にて配布いたします。  
参加ご希望の方は、コーチ室前までお越しください。
- ・入水しながらの水分補給はご遠慮ください(レッスン中を除く)  
荷物置き場にてお願いいたします。
- ・プールエリア(探暖室も含む)にての食事等はご遠慮ください。
- ・プールご利用前は、必ずお化粧や整髪料を落としてから、ご利用ください。

**【会費引落しのお知らせ】**

**2月5日(月)**

毎月3日が引落日となっております。  
土・日・祝日の場合は翌営業日となります。