

# 2024年 東武スポーツクラブプレオンせんげんだい GWレッスンスケジュール

|       | 4月29日(月) 昭和の日                              |                          |          |     | 5月3日(金) 憲法記念日                       |       |          |     | 5月4日(土) みどりの日                  |                                     |          |     | 5月5日(日) こどもの日                   |                                     |  |                                | 5月6日(月) 振替休日            |       |          |     |
|-------|--|--------------------------|----------|-----|-------------------------------------|-------|----------|-----|--------------------------------|-------------------------------------|----------|-----|---------------------------------|-------------------------------------|--|--------------------------------|-------------------------|-------|----------|-----|
|       | Aスタジオ                                      | Bスタジオ                    | グループスタジオ | プール | Aスタジオ                               | Bスタジオ | グループスタジオ | プール | Aスタジオ                          | Bスタジオ                               | グループスタジオ | プール | Aスタジオ                           | Bスタジオ                               | グループスタジオ   | プール                            | Aスタジオ                   | Bスタジオ | グループスタジオ | プール |
|       |  |                          |          |     |                                     |       |          |     |                                |                                     |          |     |                                 |                                     |  |                                |                         |       |          |     |
| 10:30 |  |                          |          |     |                                     |       |          |     |                                |                                     |          |     |                                 |                                     |  |                                |                         |       |          |     |
| 11:00 | リラクゼーションヨガ60<br>10:30~11:30<br>横崎初江        |                          |          |     | リラクゼーションヨガ60<br>10:25~11:25<br>井上和代 |       |          |     | エアロ中級45<br>10:40~12:25<br>宮野朋子 | リラクゼーションヨガ60<br>10:30~11:30<br>鈴木真子 |          |     | エアロ初級45<br>10:35~11:20<br>土屋かおり | 骨盤エクササイズ45<br>10:30~11:15<br>MADOKA | グループスタジオ<br>開放<br>10:00~12:30<br>油圧式マシン<br>スピニングバイク<br>バランスボール<br>他ツール | エアロ初級45<br>10:35~11:20<br>横崎初江 |                         |       |          |     |
| 11:30 |  | キッズ体育<br>10:00~<br>13:30 |          |     |                                     |       |          |     |                                |                                     |          |     |                                 |                                     |  |                                |                         |       |          |     |
| 12:00 | バランス<br>コーディネーション45<br>11:45~12:30<br>清水リカ |                          |          |     |                                     |       |          |     |                                |                                     |          |     |                                 |                                     |  |                                |                         |       |          |     |
| 12:30 |  |                          |          |     |                                     |       |          |     |                                |                                     |          |     |                                 |                                     |  |                                |                         |       |          |     |
| 13:00 | エアロ中級45<br>12:50~13:35<br>清水リカ             |                          |          |     |                                     |       |          |     |                                |                                     |          |     |                                 |                                     |  |                                |                         |       |          |     |
| 13:30 |  |                          |          |     |                                     |       |          |     |                                |                                     |          |     |                                 |                                     |  |                                |                         |       |          |     |
| 14:00 |  |                          |          |     |                                     |       |          |     |                                |                                     |          |     |                                 |                                     |  |                                |                         |       |          |     |
| 14:30 |  |                          |          |     |                                     |       |          |     |                                |                                     |          |     |                                 |                                     |  |                                |                         |       |          |     |
| 15:00 |  |                          |          |     |                                     |       |          |     |                                |                                     |          |     |                                 |                                     |  |                                |                         |       |          |     |
| 15:30 |  |                          |          |     |                                     |       |          |     |                                |                                     |          |     |                                 |                                     |  |                                |                         |       |          |     |
| 16:00 |  |                          |          |     |                                     |       |          |     |                                |                                     |          |     |                                 |                                     |  |                                |                         |       |          |     |
| 16:30 |  |                          |          |     |                                     |       |          |     |                                |                                     |          |     |                                 |                                     |  |                                |                         |       |          |     |
| 17:00 |  |                          |          |     |                                     |       |          |     |                                |                                     |          |     |                                 |                                     |  |                                |                         |       |          |     |
| 17:30 |  |                          |          |     |                                     |       |          |     |                                |                                     |          |     |                                 |                                     |  |                                |                         |       |          |     |
| 18:00 |  |                          |          |     |                                     |       |          |     |                                |                                     |          |     |                                 |                                     |  |                                |                         |       |          |     |
| 18:30 |  |                          |          |     |                                     |       |          |     |                                |                                     |          |     |                                 |                                     |  |                                |                         |       |          |     |
| 19:00 |  |                          |          |     |                                     |       |          |     |                                |                                     |          |     |                                 |                                     |  |                                |                         |       |          |     |
|       | 【トレーニング終了時間・閉館時間 19:30】                    |                          |          |     | 【トレーニング終了時間・閉館時間 19:30】             |       |          |     | 【トレーニング終了時間・閉館時間 19:30】        |                                     |          |     | 【トレーニング終了時間・閉館時間 19:30】         |                                     |  |                                | 【トレーニング終了時間・閉館時間 19:30】 |       |          |     |