

# 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	リラックスセッションヨガ60 10:30~11:30 横崎初江				リラックスセッションヨガ60 10:25~11:25 井上和代				エアロ中級45 10:40~11:25 宮野朋子	リラックスセッションヨガ60 10:30~11:30 鈴木真子			エアロ初級45 10:35~11:20 土屋かおり	骨盤エクササイズ45 10:30~11:15 MADOKA	グループスタジオ 開放 10:00~12:30 油圧式マシン スピニングバイク バランスボール 他ツール	エアロ初級45 10:35~11:20 横崎初江				
11:30		キッズ体育 10:00~ 13:30																		
12:00	バランス コーディネーション45 11:45~12:30 清水リカ																			
12:30																				
13:00	エアロ中級45 12:50~13:35 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】			