2024年6月 東武スポーツクラブプレオンせんげんだい レッスンスケジュール

月曜日

Aスタジオ
- ステップ初級45 9:55~10:40 横嶋初江
- バランス コーディネーション45 11:00~11:45 清水リカ WEB予約
- エアロ中級45 12:05~12:50 清水リカ WEB予約
- LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ30 13:05~13:35 涌野拓海
- リラクゼーションヨガ60 13:55~14:55 青柳美枝子 WEB予約
- テッククラスとは！？ クラスに出てくる動きやそのポイントを一緒に練習をしていく時間です！テッククラスは参加せずにクラスだけの参加ももちろん大歓迎です！ お待ちしております♪
- LesMILLS BODYJAM テック15 19:05~19:20
- BODYJAM ボディジャム45 19:20~20:05 中山果音
- LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ45 20:30~21:15 磯崎真裕
- LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 21:40~22:25 プレオンスタッフ WEB予約
  - 3日 大野雄貴 / 10日 手塚健太 / 17日 川田浩一郎 / 24日 手塚健太

Bスタジオ
- ピラティス45 10:00~10:45 junko
- ラテンエアロ45 11:05~11:50 鈴木貴子
- シェイプサーキット30【ヒート】12:25~12:55 霜村美和子
- からだケアストレッチ30 13:15~13:45 霜村美和子 定員35名
- LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 14:05~14:35 yuki
- avex キッズスターター 17:00~18:00
- avex キッズベーシック 18:15~19:15
- オリジナルエアロ45 19:30~20:15 宮野朋子
- LesMILLS BODYBALANCE ボディバランス45 20:35~21:20 三ノ輪直子

グループスタジオ
- グループスタジオ開放 9:00~10:45 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
- RADICAL TOP RIDE トップライド30 11:30~12:00 三ノ輪直子 WEB予約
- LesMILLS BODYCOMBAT 12:55~13:25
- LesMILLS BODYBALANCE 13:30~14:00
- LesMILLS DANCE 14:05~14:35
- LesMILLS BODYPUMP 14:40~15:10
- LesMILLS BODYCOMBAT 15:15~15:45
- LesMILLS SH'BAM 15:50~16:20
- グループスタジオ開放 17:00~18:45 油圧マシン スピニングバイク バランスボール 他ツール
- RADICAL TOP RIDE トップライド30 19:35~20:05 三ノ輪直子

プール
- ベビースイミング（生後6ヶ月～3歳）10:15~11:00
- はじめて水泳 11:20~11:50 霜村美和子
- ダンススイミング 12:15~13:15 ※ダンススイミング会員のみ
- スイミング成人スクール 13:30~14:30
- オリジナルアクア30 14:45~15:15 松田珠恵
- キッズスイミング（幼稚園・小学生）16:00~17:00
- キッズスイミング（小学生）17:00~18:00
- キッズスイミング（小・中学生） 選手コース 18:00~19:00 ※6コース使用
- 選手コース 19:00~20:30 ※4コース使用
- マスターズ45 20:45~21:30 八幡真暢

トレーニング終了時間・閉館時間23:00

火曜日

毎週火曜日は休館日となります

水曜日

Aスタジオ
- エアロ初級45 10:20~11:05 中島 舞 WEB予約
- リラクゼーションヨガ60 11:25~12:25 本橋淳子 WEB予約
- オリジナルエアロ45 12:40~13:25 宮野朋子
- LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ30 13:50~14:20 髙野聡子
- キッズ空手 17:00~18:00
- ジュニア空手 18:05~19:05
- 空手上級 19:10~20:10
- LesMILLS BODYJAM ボディジャム45 20:35~21:20 氏原智子
- LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 21:40~22:25 手塚健太 WEB予約

Bスタジオ
- フラダンス45 10:10~10:55 山口道子
- からだケアストレッチ30 11:15~11:45 霜村美和子 定員35名
- ボクシングヒート30 12:05~12:35 霜村美和子
- パワーヨガ45 12:55~13:40 高木ひろみ WEB予約
- リラクゼーションヨガ45 19:35~20:20 MISA

グループスタジオ
- LesMILLS BODYCOMBAT 9:30~10:00
- LesMILLS BODYBALANCE 10:05~10:35
- LesMILLS BODYPUMP 10:40~11:10
- シェイプサーキット30【ヒート】11:45~12:15 三ノ輪直子
- グループスタジオ開放 13:00~19:00 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
- シェイプサーキット30【ヒート】20:40~21:10 三ノ輪直子
- グループスタジオ開放 21:30~22:30 スピニングバイク バランスボール 他ツール

プール
- ベビースイミング（生後6ヶ月～3歳）10:15~11:00
- アクアフレッシュ30 11:15~11:45 髙野聡子
- はじめてクロール 12:10~12:40 八幡真暢
- マスターズ45 13:00~13:45 八幡真暢
- フィン スイミングスクール 14:30~15:30
- キッズスイミング（幼稚園・小学生）16:00~17:00
- キッズスイミング（小学生）17:00~18:00
- キッズスイミング（小・中学生） 選手コース 18:00~19:00 ※6コース使用
- 選手コース 19:00~21:00 ※4コース使用
- 平泳ぎ 21:00~21:30 倉持千恵美

トレーニング終了時間・閉館時間23:00

木曜日

Aスタジオ
- 太極拳45 10:25~11:10 飯田雅絵 WEB予約
- リラクゼーションヨガ45 11:30~12:15 青柳美枝子 WEB予約
- LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ45 12:35~13:20 髙野聡子
- ZUMBA ズンバ45 13:40~14:25 Hitomi
- LesMILLS BODYATTACK ボディアタック45 19:25~20:10 中山果音
- LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:25~21:10 林 亮介 WEB予約
- LesMILLS BODYJAM ボディジャム45 21:30~22:15 林 亮介

Bスタジオ
- エアロ中級45 10:20~11:05 飯作俊介 WEB予約
- かんたんプチトレ30 11:40~12:10 藤田みゆき
- バランス コーディネーション45 12:30~13:15 藤田みゆき
- LesMILLS BODYBALANCE ボディバランス30 13:35~14:05 髙橋さよ子
- キッズ体育 15:55~16:55
- ジュニア体育 17:00~18:00
- ジュニア体育【上級】（小学生～高校生）18:05~19:05
- エアロ中級45 19:30~20:15 新垣沙知子 WEB予約
- ストリートダンス中級45 20:40~21:25 AI

グループスタジオ
- RADICAL TOP RIDE トップライド30 10:30~11:00 髙野聡子 WEB予約
- グループスタジオ開放 11:30~13:20 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
- LesMILLS BODYPUMP 13:50~14:20
- LesMILLS BODYCOMBAT 14:25~14:55
- LesMILLS BODYBALANCE 15:00~15:30
- LesMILLS SH'BAM 15:35~16:05
- LesMILLS BODYPUMP 16:10~16:40
- LesMILLS BODYCOMBAT 16:45~17:15
- LesMILLS BODYBALANCE 17:20~17:50
- LesMILLS BODYPUMP 17:55~18:25
- LesMILLS BODYCOMBAT 18:30~19:00
- LesMILLS BODYBALANCE 19:05~19:35
- グループスタジオ開放 20:30~22:30 スピニングバイク バランスボール 他ツール

プール
- らくらくウォーキング20 12:00~12:20 霜村美和子
- はじめて平泳ぎ 12:40~13:10 霜村美和子
- スイミング成人スクール 13:30~14:30
- キッズスイミング（幼稚園・小学生）16:00~17:00
- キッズスイミング（小学生）17:00~18:00
- キッズスイミング（小・中学生） 選手コース 18:00~19:00 ※6コース使用
- 選手コース 19:00~21:00 ※4コース使用

トレーニング終了時間・閉館時間23:00

金曜日

Aスタジオ
- ラテンダンス45 10:30~11:15 Nao
- エアロ中級45 11:35~12:20 佐藤智子 WEB予約
- バランス コーディネーション45 12:40~13:25 佐藤智子 WEB予約
- からだケアストレッチ30 13:45~14:15 藤田みゆき 定員35名
- レズミルズ45
  - 7日 ボディコンバット 永長憲幸
  - 14日 ボディコンバット 永長憲幸
  - 21日 ボディコンバット 永長憲幸
  - 28日 ボディアタック 中山果音
- ルーシーダットン45 18:50~19:35 林 靖子
- LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ60 20:10~21:10 市川大悟
- LesMILLS BODYJAM ボディジャム45 21:30~22:15 黒田寧々

Bスタジオ
- パワーヨガ45 10:25~11:10 井上和代
- LesMILLS BODYBALANCE ボディバランス45 11:40~12:25 三ノ輪直子
- LesMILLS レズミルズ45 12:45~13:30 プレオンスタッフ
- キッズ体育 15:55~16:55
- ジュニア体育 17:00~18:00
- トランポリン（5才～小学生）18:05~19:05
- からだケアストレッチ45 20:00~20:45 後藤千晴 定員35名

グループスタジオ
- グループスタジオ開放 9:00~11:00 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
- シェイプサーキット30【ベーシック】11:40~12:10 髙野聡子
- LesMILLS BODYPUMP 13:40~14:10
- LesMILLS DANCE 14:15~14:45
- LesMILLS BODYBALANCE 14:50~15:20
- LesMILLS BODYCOMBAT 15:25~15:55
- LesMILLS BODYPUMP 16:00~16:30
- LesMILLS SH'BAM 16:35~17:05
- LesMILLS BODYBALANCE 17:10~17:40
- LesMILLS DANCE 17:45~18:15
- LesMILLS BODYPUMP 18:20~18:50
- LesMILLS BODYBALANCE 18:55~19:25
- LesMILLS BODYCOMBAT 19:30~20:00

プール
- 成人スイミングスクール 10:30~11:30
- オリジナルアクア30 12:00~12:30 松田珠恵
- バタフライ 12:45~13:15 八幡真暢
- フィン スイミングスクール 13:30~14:30
- キッズスイミング（幼稚園・小学生）16:00~17:00
- キッズスイミング（小学生）17:00~18:00
- キッズスイミング（小・中学生） 選手コース 18:00~19:00 ※6コース使用
- 選手コース 19:00~20:30 ※4コース使用
- クロール 21:00~21:30 板谷朱芽里

トレーニング終了時間・閉館時間23:00

土曜日

Aスタジオ
- ZUMBA ズンバ45 10:45~11:30 MINA WEB予約
- LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 11:45~12:30 川島颯 WEB予約
- LesMILLS BODYJAM ボディジャム60 12:45~13:45 氏原智子
- LesMILLS BODYATTACK ボディアタック60 14:00~15:00 中山果音
- エアロ中級45 15:15~16:00 新垣沙知子 WEB予約
- キッズ空手 17:05~18:05
- ジュニア空手 18:10~19:10
- avex 19:20~20:50

Bスタジオ
- リラクゼーションヨガ45 10:50~11:35 鈴木貴子 WEB予約
- バレエ45 11:50~12:35 彩水（バレエバーを使わないレッスンになります！）
- ピラティス45 12:55~13:40 彩水
- エアロ初級30 14:20~14:50 新垣沙知子
- チアダンス リトル/キッズ 17:00~18:00
- チアダンス ジュニア 18:00~19:00
- チアダンス 中級 19:00~20:30

グループスタジオ
- グループスタジオ開放 10:00~12:00 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
- RADICAL TOP RIDE トップライド30 12:45~13:15 髙野聡子
- LesMILLS BODYBALANCE 15:20~15:50
- LesMILLS BODYPUMP 15:55~16:25
- LesMILLS DANCE 16:30~17:00
- LesMILLS BODYCOMBAT 17:05~17:35
- LesMILLS SH'BAM 17:40~18:10
- LesMILLS BODYBALANCE 18:15~18:45
- LesMILLS BODYPUMP 18:50~19:20
- LesMILLS BODYCOMBAT 19:25~19:55

プール
- キッズスイミング（幼稚園・小学生）10:00~11:00
- ベビースイミング（生後6ヶ月～3歳）10:15~11:00
- アクアフレッシュ30 11:45~12:15 霜村美和子
- はじめてクロール 12:40~13:10 水村元
- 成人スイミングスクール 13:30~14:30
- キッズスイミング（幼稚園・小学生）14:30~15:30
- キッズスイミング（幼稚園・小学生）15:30~16:30
- キッズスイミング（小学生）16:30~17:30
- キッズスイミング（小・中学生）17:30~18:30

トレーニング終了時間・閉館時間21:30

日曜日

Aスタジオ
- エアロ初級45 10:35~11:20 土屋かおり
- エアロ＆コンディショニング45 11:40~12:25 伊藤絹子 WEB予約
- エアロ中級45 12:45~13:30 伊藤絹子 WEB予約
- LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ60 14:10~15:10 涌野拓海
- LesMILLS BODYATTACK ボディアタック60 17:05~18:05 山本麻衣子
- LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 15:40~16:40 山本麻衣子

Bスタジオ
- 骨盤エクササイズ45 10:30~11:15 MADOKA
- LesMILLS BODYBALANCE ボディバランス60 11:55~12:55 プレオンスタッフ
  - 2日 三ノ輪直子 / 9日 髙橋さよ子 / 16日 三ノ輪直子 / 23日 髙橋さよ子
- LesMILLS BODYJAM ボディジャム45 13:10~13:55 黒田寧々
- リラクゼーションヨガ45 14:25~15:10 井上和代 WEB予約
- パワーヨガ45 15:30~16:15 井上和代

グループスタジオ
- 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
- LesMILLS BODYBALANCE 13:45~14:15
- LesMILLS BODYPUMP 14:20~14:50
- LesMILLS BODYCOMBAT 14:55~15:25
- LesMILLS SH'BAM 15:30~16:00
- LesMILLS BODYBALANCE 16:05~16:35
- LesMILLS BODYPUMP 16:40~17:10
- LesMILLS BODYCOMBAT 17:15~17:45
- LesMILLS BODYBALANCE 17:50~18:20

プール
- オリジナルアクア30 11:30~12:00 稲葉みちる
- らくらくウォーキング20 12:15~12:35 涌野拓海
- バタフライ 12:50~13:20 菊地春美
- スイムトレーニング30 13:35~14:05 菊地春美

トレーニング終了時間・閉館時間19:30