

	月曜日				火曜日	水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日					
	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	Aスタジオ	Bスタジオ	グループスタジオ	プール		
9:00																										9:00	
9:30			グループスタジオ 開放																							9:30	
10:00	ステップ初級45 9:55～10:40 横崎初江		9:00～10:30 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																							10:00	
10:30	定員40人	ピラティス45 10:00～10:45 Junko		ベビー スイミング (生後6ヶ月～3歳) 10:15～11:00																						10:30	
11:00																										11:00	
11:30	バランス コーディネーション 45 11:00～11:45 清水リカ	ルーシーダットン 45 11:05～11:50 鈴木貴子	はじめて水泳 11:10～11:40 霜村美和子																							11:30	
12:00																										12:00	
12:30	エアロ中級45 12:00～12:45 清水リカ	シェイプサーキット30 【ヒート】 12:05～12:35 霜村美和子		ダンススイミング 12:00～13:15 ※ダンススイミング 会員のみのみ																						12:30	
13:00	LES MILLS BODYPUMP ボディアンプ30 13:05～13:35 高野聡子	からだケアストレッチ 30 12:50～13:20 霜村美和子	LES MILLS BODYCOMBAT 12:55～13:25																							13:00	
13:30	定員40人	定員35名																								13:30	
14:00		LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 13:45～14:15 yuki	LES MILLS BODYBALANCE 13:30～14:00	スイミング 成人スクール 13:30～14:30																						14:00	
14:30	リラクゼーション ヨガ60 13:55～14:55 青柳美枝子		LES MILLS BODYPUMP 14:05～14:35																							14:30	
15:00																										15:00	
15:30																										15:30	
16:00																										16:00	
16:30																										16:30	
17:00																										17:00	
17:30	avex キッズスターター 17:00～18:00		グループスタジオ 開放	キッズスイミング (小学生)																						17:30	
18:00			スピニングバイク バランスボール 他ツール																							18:00	
18:30																										18:30	
19:00																										19:00	
19:30	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック60 19:30～20:30 鈴木利希	オリジナルエアロ 45 19:30～20:15 宮野朋子	TOP RIDE トップライド30 19:35～20:05 三ノ輪直子	選手コース 19:00～20:30 ※1コース使用 させていただきます 場合がございます																						19:30	
20:00																										20:00	
20:30																										20:30	
21:00	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 21:00～22:00 木村小葉紅																									21:00	
21:30																										21:30	
22:00																										22:00	
22:30																										22:30	
23:00	トレーニング終了時間・閉館時間23:00					トレーニング終了時間・閉館時間23:00					トレーニング終了時間・閉館時間23:00				トレーニング終了時間・閉館時間23:00				トレーニング終了時間・閉館時間21:30				トレーニング終了時間・閉館時間19:30				23:00



2025年7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				火曜日	水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日				
	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	Aスタジオ	Bスタジオ	グループスタジオ	プール	
9:00																										9:00
9:30																										9:30
10:00			グループスタジオ 開放																							10:00
10:30	ステップ初級45 9:55～10:40 横崎初江	ピラティス45 10:00～10:45 junko	9:00～10:30 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																							10:30
11:00	定員40人																									11:00
11:30	バランス コーディネーション 45 11:00～11:45 清水リカ	ルーシーダットン 45 11:05～11:50 鈴木貴子	TOP RIDE トップライド30 11:15～11:45 三ノ輪直子 定員18人	はじめて水泳 11:10～11:40 霜村美和子																						11:30
12:00																										12:00
12:30	エアロ中級45 12:00～12:45 清水リカ	シェイプサークット30 【ヒート】 12:05～12:35 霜村美和子		ダンススイミング 12:00～13:15 ※ダンススイミング 会員のみのみ																						12:30
13:00	からだケアストレッチ 30 12:50～13:20 霜村美和子	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 12:55～13:25 定員35名																								13:00
13:30	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ30 13:05～13:35 浦野拓海 定員40人	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 13:45～14:15 yuki	LES MILLS BODYBALANCE 13:30～14:00	スイミング 成人スクール 13:30～14:30																						13:30
14:00	リラクゼーション ヨガ60 13:55～14:55 青柳美枝子																									14:00
14:30																										14:30
15:00																										15:00
15:30																										15:30
16:00																										16:00
16:30																										16:30
17:00																										17:00
17:30	avex キッズスターター 17:00～18:00		グループスタジオ 開放	キッズスイミング (小学生)																						17:30
18:00			スピニングバイク バランスボール 他ツール																							18:00
18:30	avex キッズベーンシック 18:15～19:15			キッズスイミング (小・中学生)																						18:30
19:00																										19:00
19:30	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック60 19:30～20:30 鈴木利希	オリジナルエアロ 45 19:30～20:15 宮野朋子	TOP RIDE トップライド30 19:35～20:05 三ノ輪直子 定員18人	選手コース 19:00～20:30 ※1コース使用 させていただく 場合がございます																						19:30
20:00																										20:00
20:30																										20:30
21:00	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 21:00～22:00 木村小葉紅	20:35～21:20 三ノ輪直子		マスターズ45 20:45～21:30 森本静穂																						21:00
21:30																										21:30
22:00																										22:00
22:30																										22:30
23:00	トレーニング終了時間・閉館時間23:00					トレーニング終了時間・閉館時間23:00				トレーニング終了時間・閉館時間23:00				トレーニング終了時間・閉館時間23:00				トレーニング終了時間・閉館時間21:30				トレーニング終了時間・閉館時間19:30				23:00

毎週火曜日は休館日となります

隔週レッスン、プレオンスタッフにつきましては、
確定次第、告知を開始いたします。
よろしくお願いいたします。

祝日営業のご案内
・7月21日(月・祝)
祝日営業となります。