

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	13:05～13:35 浦野拓海	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 13:45～14:15 yuki	LES MILLS BODYBALANCE 13:30～14:00																							13:30
14:00	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	スイミング 成人スクール 13:30～14:30																						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			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。
よろしくお願ひいたします。

祝日営業のご案内
・7月21日(月・祝)
祝日営業となります。



2025年8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			グループスタジオ 開放 9:00～10:30																							9:30	
10:00	♥	♥				♥		LesMILLS BODYBALANCE ボディバランス30 9:50～10:20 山口道子 定員5名		♥		朝活 ●8月● 7日 STRENGTH 21日 FLEXBILITY 28日 STRENGTH		♥												10:00	
10:30	ステップ初級45 9:55～10:40 横崎初江 定員40名	ピラティス45 10:00～10:45 Junko				フラダンス45 10:00～10:45 山口道子 定員5名		LesMILLS BODYPUMP 10:25～11:10 定員5名		♥	エアロ初級45 10:20～11:05 中島 舞		太極拳45 10:25～11:10 飯田雅雄	エアロ中級45 10:20～11:05 飯作優介	TOP RIDE トップライド45 10:20～11:05 浦野拓海 定員18名		ストリートダンス 初級45 10:30～11:15 なかしん	パワーヨガ45 10:25～11:10 井上和代	TOP RIDE トップライド30 10:30～11:00 高野聡子 定員18名	ZUMBA ズンバ45 10:30～11:15 MINA	LesMILLS BODYCOMBAT 10:30～11:00 定員5名	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	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	10:30		
11:00	♥	♥				からだケアストレッチ30 11:10～11:40 高野聡子 定員35名		LesMILLS BODYPUMP 10:25～11:10 定員5名		♥	リラクゼーション ヨガ60 11:25～12:25 本橋淳子		LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 11:25～12:10 高野聡子													11:00	
11:30	♥	♥	TOP RIDE トップライド30 11:15～11:45 三ノ輪直子 定員18人			からだケアストレッチ30 11:10～11:40 高野聡子 定員35名		シェイプサーキット30 【ヒート】 11:45～12:15 三ノ輪直子		♥	リラクゼーション ヨガ45 11:30～12:15 青柳美枝子		LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 11:40～12:10 高野聡子													11:30	
12:00														エアロ中級45 11:35～12:20 佐藤智子												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 高野聡子																								12:30	
13:00	LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ30 13:05～13:35 浦野拓海 定員40名	からだケアストレッチ 30 12:50～13:20 高野聡子	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 13:05～13:35 定員5名																							13:00	
13:30	♥	♥	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 13:45～14:15 yuki 定員5名					LesMILLS BODYCOMBAT 12:45～13:30 定員5名																			13:30
14:00	♥	♥	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 13:45～14:15 yuki 定員5名					LesMILLS BODYCOMBAT 12:45～13:30 定員5名																			14:00
14:30	♥	♥	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 13:45～14:15 yuki 定員5名					LesMILLS BODYCOMBAT 12:45～13:30 定員5名																			14:30
15:00																										15:00	
15:30																										15:30	
16:00																										16:00	
16:30																										16:30	
17:00																										17:00	
17:30																										17:30	
18:00																										18:00	
18:30																										18:30	
19:00																										19:00	
19:30	LesMILLS 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 高野聡子	TOP RIDE トップライド30 19:35～20:05 三ノ輪直子 定員18名	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	♥	♥	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 20:00～20:45 高野聡子																							20:00	
20:30	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 21:00～22:00 木村小葉紅	LesMILLS BODYBALANCE ボディバランス45 20:35～21:20 三ノ輪直子	LesMILLS BODYPUMP 21:00～21:30 定員5名	マスターズ45 20:45～21:30 森本静穂																						20:30	
21:00	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 21:00～22:00 木村小葉紅	LesMILLS BODYBALANCE ボディバランス45 20:35～21:20 三ノ輪直子	LesMILLS BODYPUMP 21:00～21:30 定員5名	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・休館日のご案内

・8月11日(月・祝)
祝日営業となります。

・8月13日(水)、14日(木)
年間スケジュールにより
お休みとなります。

お知らせ
8月より、VRレッスンを予約制になり
定員5名となります。
ご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします。