



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 9:35～10:05 高橋さよ子		♥	●8月● 7日 STRENGTH 21日 FLEXBILITY 28日 STRENGTH			♥		RAINICAL TOP RIDE トップライド30 10:30～11:00 高野聡子 定員18名									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				エアロ初級45 10:20～11:05 中島 舞		9:50～10:20 定員5名	ベビー スイミング (生後6ヶ月～3歳) 10:15～11:00		太極拳45 10:25～11:10 飯田雅隆	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	RAINICAL 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 ボディコンバット45 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					10:30	
11:00	♥	♥	RAINICAL TOP RIDE トップライド30 11:15～11:45 三ノ輪直子 定員18人					10:25～11:10 定員5名		♥	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 11:25～12:10 高野聡子															11:00
11:30	♥	♥	はじめて水泳 11:10～11:40 霜村美和子			からだケアストレッチ30 11:10～11:40 霜村美和子 定員35名			アクアフレッシュ30 11:15～11:45 高野聡子									LesMILLS								11:30
12:00						リラクゼーション ヨガ60 11:25～12:25 本橋淳子																				12:00
12:30																										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 霜村美和子	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 13:05～13:35 定員5名																							13:00
13:30																										13:30
14:00	♥	♥	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 13:45～14:15 yuki 定員5名																							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																										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 宮野朋子	RAINICAL 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 させていただきます 場合がございます																						19:30
20:00																										20:00
20:30																										20:30
21:00	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 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 ボディパンプ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。



2025年9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

毎週火曜日は休館日となります

	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	♥	♥																								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																								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																								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																								12:30
13:00	LES MILLS BODYPUMP ボディバンプ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 霜村美和子 定員35名	LES MILLS BODYCOMBAT 13:05～13:35 定員5名																							13:00
13:30																										13:30
14:00	♥	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 14:00～14:30 yuki	LES MILLS BODYPUMP 14:00～14:30 定員5名	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																									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 17:00～18:00		キッズスイミング (小学生)																						17:30
18:00																										18:00
18:30		avex キッズベースノック 18:15～19:15		キッズスイミング (小・中学生) 18:00～19:00 ※4コース使用																						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																										20:00
20:30		LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 20:35～21:20 三ノ輪直子	LES MILLS 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	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

朝活

9月●
4日 FLEXIBILITY
11日 STRENGTH
18日 FLEXIBILITY
25日 STRENGTH

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
・9月15日(月・祝)
・9月23日(火・祝)
祝日営業となります。

お知らせ
8月より、VRレッスンを予約制になっております。
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。