



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

	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	♥	♥				♥		LES MILLS BODYBALANCE 9:50～10:20 定員5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				フラダンス45 10:00～10:45 山口道子 定員5名		9:50～10:20 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	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	リラクゼーション ヨガ45 10:40～11:25 鈴木貴子	LES MILLS 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		10:25～11:10 定員5名		リラックス セッション ヨガ60 11:25～12:25 本橋淳子		シェイプ サーキット30 【ヒート】 11:45～12:15 三ノ輪直子													11:00	
11:30	♥	♥	RADICAL TOP RIDE トップライド30 11:05～11:45 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		11:15～11:45 三ノ輪直子		リラックス セッション ヨガ45 11:30～12:15 青柳美枝子		LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 11:25～12:10 高野聡子													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 高野聡子																								12:30
13:00	LES MILLS BODYPUMP ボディアンプ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 定員35名																								13:00
13:30																										13:30
14:00	♥	♥																								14:00
14:30	リラックス セッション ヨガ60 13:55～14:55 青柳美枝子	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 14:00～14:30 yuki																								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																								17:30
18:00																										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 高野聡子																								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	LES MILLS BODYBALANCE ボディアランス45 20:35～21:20 三ノ輪直子																								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

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。



2025年10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	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																								10:00
10:30				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																								11:30
12:00				はじめて水泳 11:10～11:40 霜村美和子																						12:00
12:30																										12:30
13:00																										13:00
13:30																										13:30
14:00																										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																										19:30
20:00																										20:00
20:30																										20:30
21:00																										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。

休館日・祝日営業のご案内

- ・10月13日(月・祝)
祝日営業となります。
- ・10月10日(金)
- ・10月26日(日)
休館日になります。