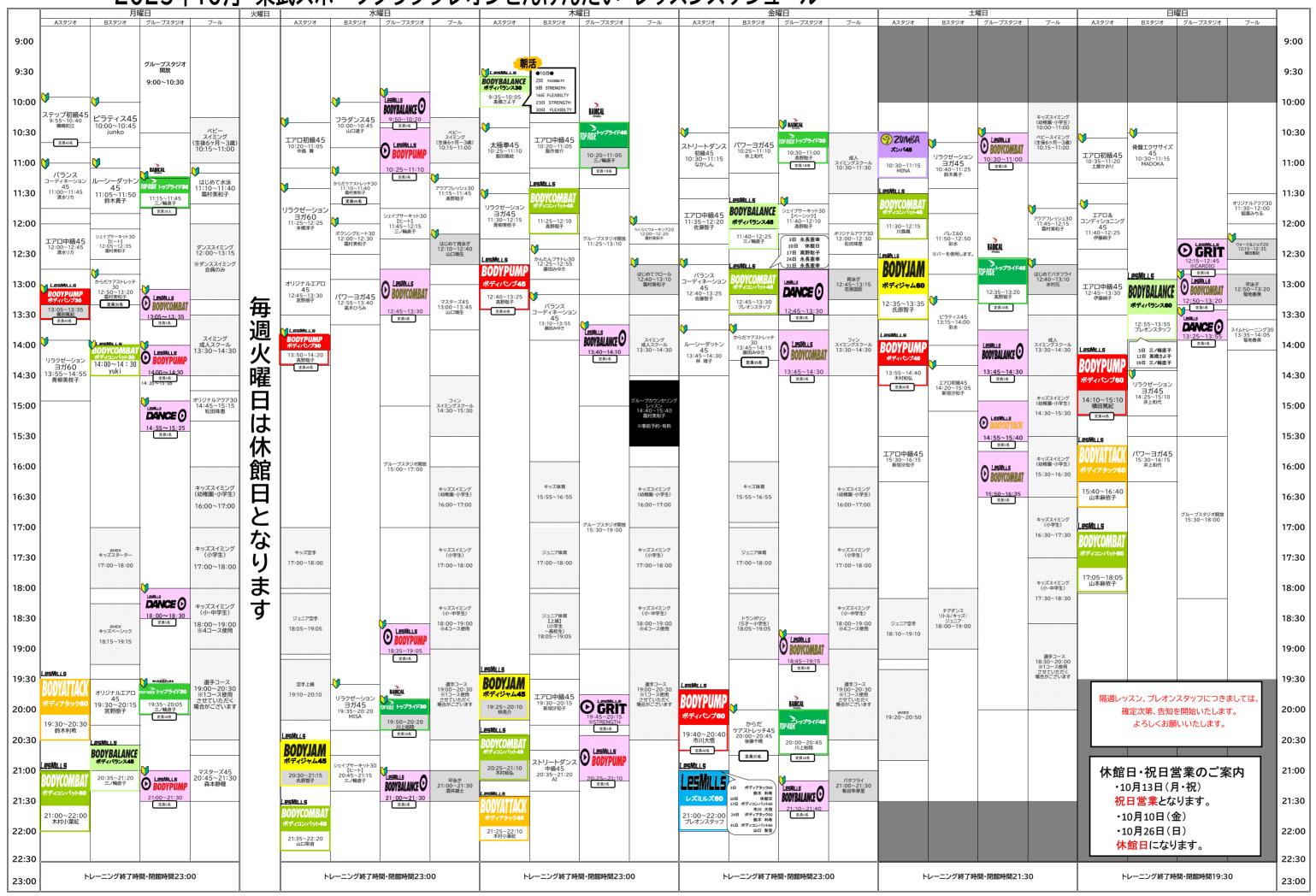
2025年10月 東武スポーツクラブプレオンせんげんだい レッスンスケジュール



グまた 2025年11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

	SPORTS		/	- I I / J	火曜日	区へへい		ノノノ ^{曜日}	ノレハ	ノビ	<u> </u>	<u> //こい</u> ^{曜日}	レファ	ヘノハ	<u>ノノユ</u>	」 ノノ 曜日			<u> </u>	曜日			日時	羅日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	グループスタジオ	プール	八座口	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		グループスタジオ	プール	Aスタジオ			プール
9:00										***	T														9:00
9:30			グループスタジオ 開放 9:00~10:30							HLESMILLS BODYBALANCE ボディパランス30	●11月● 6日 STRENGTH														9:30
10:00		V					V	LESMILLS BODYBALANCE O		9:35~10:05 高橋さよ子	13B FLEXBILTY 20B STRENGTH 27B FLEXBILTY														10:00
10:30	ステップ初級45 9:55~10:40 横嶋初江	5 10:00~10:45 junko		ベビー スイミング		∀	_ フラダンス45 10:00~10:45 山口道子	9:50~10:20 定員5名	ベビー スイミング	V		RADICAL TOPRIDE FOJJOAF30		>	-	TOP RIDE HUJ SAFAF30		SUMBA		LesMus	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	M	V		10:30
11:00	定員40名	M		(生後6ヶ月~3歳) 10:15~11:00		エアロ初級45 10:20~11:05 中島 舞		O BODYPUMP	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 飯田雅絵	エアロ中級45 10:20~11:05 飯作俊介	10:30~11:00 三ノ輪直子 定員18名		ストリートダンス 初級45 10:30~11:15 なかしん	10:25~11:10	10:30~11:00 高野聡子 定員18名	成人 スイミングスクール 10:30~11:30	ズンパ45	リラクゼーション ヨガ45	W BODYCOMBAT	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		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	45	RADICAL TOPRIDE HUTSAFS	はじめて水泳 11:10~11:40	_	y	からだケアストレッチ30 11:10~11:40 霜村美和子	10:25~11:10	アクアフレッシュ30		LESMILLS	是與10位	-				10:30~11:30	10:30~11:15 MINA LPSMILLS	ヨガ45 10:40~11:25 鈴木貴子	ZR36		工座があり			11:30
	清水リカ	11:05~11:50 鈴木貴子	11:15~11:45 三ノ輪直子 定員18人	霜村美和子		リラクゼーション ヨガ60 11:25~12:25 本橋淳子	定員35名	シェイプサーキット30	アクアフレッシュ30 11:15~11:45 高野聡子	リラクゼーション ヨガ45 11:30~12:15 青柳美枝子	BODYCOMBAT ポディコンパット45		M		Lesmills BODYBALANCE	シェイブサーキット30 【ベーシック】 11:40~12:10 高野聡子		BODYCOMBAT ボディコンパット45		_	アクアフレッシュ30	エアロ& コンディショニング		O GRIT	ジナルアクア30 30~12:00 稲葉みちる
12:00	エアロ中級45 12:00~12:45	シェイプサーキット30 (ヒート) 12:05~12:35 霜村美和子				11:25~12:25 本橋淳子	ボクシングヒート30 12:00~12:30 霜村美和子	シェイプサーキット30 【ヒート】 11:45~12:15 三ノ輪直子	はじめて背泳ぎ	青柳美枝子	11:25~12:10 高野聡子	グループスタジオ開放 11:25~13:10	らくらくウォーキング20 12:00~12:20 霜村美和子	11:35~12:20 佐藤智子	ポディパランス45 11:40~12:25 三ノ輪直子	11:40~12:10 高野聡子	ー オリジナルアクア30 12:00~12:30 松田珠恵	11:30~12:15 川島颯	パレエ60 11:50~12:50 彩水	MADIONI	11:45~12:15 霜村美和子	コンディショニンク 45 11:40~12:25 伊藤絹子		11:40~12:10 定員5名	12:00 -7&93/20
12:30	12:00~12:45 清水リカ	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			_		はじめて背泳ぎ 12:10~12:40 山口瑞生	Lesmils BODYPUMP	かんたんプチトレ30 12:25~12:55 藤田みゆき		y	V	LesMills			RODY IAM	※バーを使用します。	RADICAL TOPRIDE HOUTSAFE	V			O BODYCOMBAT	2:15~12:35
13:00	LESMILLS BODYPUMP ポディバンブ30	からだケアストレッチ 30 12:50~13:20 霜村美和子	LESMILLS			オリジナルエアロ 45 12:45~13:30 宮野朋子	パワーヨガ45	O BODYCOMBAT		- ボディパンプ 45 12:40~13:25 高野聡子	M		はじめてクロール 12:40~13:10 霜村美和子	バランス コーディネーション 45 12:40~13:25 佐藤智子	BODYCOMBAT ボディコンパット45	DANCE ()	背泳ぎ 12:45~13:15 花俣国臣	ポディジャム60	M	12:35~13:20 高野聡子	はじめてパタフライ 12:40~13:10 水村元	エアロ中級45 12:45~13:30 伊藤絹子	BODYBALANCE		平泳ぎ :50~13:20 菊地春美
13:30	12:0512:25	定員35名 LESMILLS	○ BODYCOMBA 13:05~13:35 定員5名		毎	B對朋士	パワーヨガ45 12:55~13:40 高木ひろみ	12:45~13:30	マスターズ45 13:00~13:45 山口瑞生	高野聡子 定員40名	パランス コーディネーション 45 13:10~13:55 藤田みゆき	M			12:45~13:30 プレオンスタッフ	12:45~13:30 定員5名		12:35~13:35 氏原智子	ピラティス45 13:15~14:00 彩水	定員18名	-		ポディパランス 60	DANCE ()	13:30
14:00	y	DADVIALIDAD	LESMILLS BODYPUMP	スイミング 成人スクール 13:30~14:30	週火	LESMILLS BODYPUMP ボディバンブ30				-	藤田みゆき	BODYBALANCE O	スイミング 成人スクール 13:30~14:30	ルーシーダットン 45 13:45~14:30	からだケアストレッチ 30 13:45~14:15 藤田みゆき	O BODYCOMBAT	フィン スイミングスクール 13:30~14:30	Lesmills BODYPUMP	***	LESMILLS BODYBALANCE O	成人 スイミングスクール 13:30~14:30	LesMills	12:55~13:55 プレオンスタッフ	7.7A 13:	トレーニング30 35~14:05 菊地春美 14:00
14:30	リラクゼーション ヨガ60 13:55~14:55	13:45~14:30	13:50~14:20		曜	13:50~14:20 高野聡子 定員40名						13:40~14:10 定員5名		13:45~14:30 林 靖子	定員35名	13:45~14:30 (定與5名)	!	ポディパンプ45 13:55~14:40 木村和弘	>	13:45~14:30 定用5名		BODYPUMP	V		14:30
15:00	青柳美枝子		DANCE () 14:35~15:05 定員5名	オリジナルアクア30	眉				フィン - スイミングスクール 14:30~15:30							KH74		定員40名	エアロ初級45 14:20~15:05 新垣沙知子	A.N.J.	キッズスイミング (幼稚園・小学生)	ボディパンプ 60 14:10~15:10 横田篤紀	リラクゼーション ヨガ 45 14:25~15:10 _{井上和代}		15:00
			定員5名	14:45~15:15 松田珠恵	は				14:30~15:30											O BODYATTACK	14:30~15:30	定員40名			
15:30					休													エアロ中級45 15:30~16:15 新垣沙知子		14:55~15:40 定員5名	_	Lesmicus RODVITTICK	パワーヨガ45 15:30~16:15		15:30
16:00					館			グループスタジオ開放 15:00~17:00		_				_				15:30~16:15 新垣沙知子		O BODYCOMBAT	キッズスイミング (幼稚園・小学生) 15:30~16:30	ボディアタック60	15:30~16:15 井上和代		16:00
16:30				キッズスイミング (幼稚園・小学生) 16:00~17:00	日日				キッズスイミング (幼稚園・小学生) 16:00~17:00		キッズ体育 15:55~16:55		キッズスイミング (幼稚園・小学生) 16:00~17:00		キッズ体育 15:55~16:55		キッズスイミング (幼稚園・小学生) 16:00~17:00			15:50~16:35		15:40~16:40 山本麻依子			16:30
17:00					と +>							グループスタジオ開放 15:30~19:00									キッズスイミング (小学生) 16:30~17:30	LESMILLS		グループスタジオ開放 15:30~18:00	17:00
17:30		avex キッズスターター 17:00~18:00		キッズスイミング (小学生)	ない	キッズ空手 17:00~18:00			キッズスイミング (小学生) 17:00~18:00		ジュニア体育 17:00~18:00		キッズスイミング (小学生) 17:00~18:00		ジュニア体育 17:00~18:00		キッズスイミング (小学生) 17:00~18:00					BODYCOMBAT ボディコンパット60			17:30
18:00		17.00~18.00	M	17:00~18:00	ま				17.00~18.00				17.00~18.00				17.00~18.00				キッズスイミング (小・中学生)	17:05~18:05 山本麻依子			18:00
18:30			DANCE ()	キッズスイミング (小・中学生)	す	ジュニア空手			キッズスイミング (小・中学生)		ジュニア体育		キッズスイミング (小・中学生)		L=#1\		キッズスイミング (小・中学生)		チアダンス リトル/キッズ/		17:30~18:30				18:30
		avex キッズベーシック 18:15~19:15	定員5名	18:00~19:00 ※4コース使用		18:05~19:05		O BODYPUMP	18:00~19:00 ※4コース使用		ジュニア体育 【上級】 (小学生 ~高校生) 18:05~19:05		18:00~19:00 ※4コース使用		トランポリン (5才〜小学生) 18:05〜19:05	LESMILLS	18:00~19:00 ※4コース使用	ジュニア空手 18:10~19:10	ジュニア 18:00~19:00						
19:00								18:35~19:05 定員5名		LESMILLS						DESMALS BODYCOMBAT 18:45~19:15 定員5名					選手コース 18:30~20:00 ※1コース使用 させていただく 場合がございます				19:00
19:30	BODYATTACK	オリジナルエアロ 45	PARTIE AL	選手コース 19:00~20:30 ※1コース使用		空手上級 19:10~20:10	V	RADICAL	選手コース 19:00~20:30 ※1コース使用	BODYJAM ボディジャム45	エアロ由級15		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	LESMILLS			選手コース 19:00~20:30 ※1コース使用				場合がございます	原油 …	¬>, →ı →>,;	7.0w7/-0++1-	19:30
20:00		19:30~20:15 宮野朋子	19:35~20:05 三/輪直子 定員18名	させていただく 場合がございます			リラクゼーション ヨガ45 19:35~20:20 MISA	TOPRIDE トップライド30	させていただく場合がございます	19:25~20:10 林亮介	エアロ中級45 19:30~20:15 新垣沙知子	O GRIT 19:45~20:15 **STRENGTH	させていただく 場合がございます	BODYPUMP ボディパンプ60	A +12+	BADICAL TOP ROLE TOP ROLE	させていただく 場合がございます	avex 19:20~20:50						スタッフにつきまして E開始いたします。 いいたします	20:00
20:30	19:30~20:30 鈴木利希	LesMills				LESMILLS BODYJAM		19:50~20:20 川上裕翔 定員18名		LESMILLS BODYCOMBAT ボディコンパット48		定員5名		19:40~20:40 市川大悟	からだ ケアストレッチ45 20:00~20:45 後藤千晴	70PMH 20:00~20:45 川上裕翔		_					みらしての駅	v·v·/cU& y 。	20:30
21:00	LesMills	BODYBALANCE ボディパランス45	V	マスターズ45	1	ボディジャム45	シェイプサーキット30 【ヒート】 20:45~21:15 三ノ輪直子	neith in		ボディコンパット45 20:25~21:10 木村和弘	ストリートダンス 中級45 20:35~21:20	O BODYPUMP		LesMills	定員35名	定員18名	<u>-</u>					休館	∃∙祝日堂	 営業のご案内	21:00
21:30	BODYCOMBAI ボディコンパット60	20:35~21:20 三ノ輪直子	D BODYPUMP 21:00~21:30	マスターズ45 20:45~21:30 森本静穂		20:30~21:15 氏原智子 LPSMILLS	三ノ輪直子	LESMLLS BODYBALANCE O 21:00~21:30 定点s名	平泳ぎ 21:00~21:30 酒井雄士	LesMills	20:35~21:20 AI	20:25~21:10 定員s名		LESMLLS レズミルズ60		LESMILLS BODYBALANCE O	パタフライ 21:00~21:30 板谷朱芽里					•11	月3日(月・	祝)	21:30
	21:00~22:00 木村小葉紅	o l	定員5名			BODYCOMBAT ボディコンパット45		定員S名		BODYATTACK ポディアタック45				21:00~22:00 プレオンスタッフ		21:10~21:40 定員5名						祝日	月24日(月	ります。	
22:00						21:35~22:20 山口梨音]			21:25~22:10 木村小葉紅													月22日(土 <mark>官日</mark> となりま		22:00
22:30	ŀ	トレーニング終了時	間・閉館時間23:	00		 	・レーニング終了時	 間·閉館時間23:(00	<u> </u> 	レーニング終了時		00		レーニング終了時	<u></u>	00	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	・レーニング終了	 	:30		ノーニング終了時	間・閉館時間19:30	22:30
23:00																									23:00