



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	定員40名																									10:30
11:00				ベビー スイミング (生後6ヶ月～3歳) 10:15～11:00																						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	TOP RIDE トップライド30 11:15～11:45 三ノ輪直子 定員18名	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	LesMILLS BODYPUMP ボディバンプ30 13:05～13:35 横田麻紀 定員40名	からだクエストストレッチ 30 12:50～13:20 霜村美和子 定員35名	LesMILLS BODYCOMBAT 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 14:00～14:30 yuki	LesMILLS 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		14:35～15:05																							14:30
15:00			LesMILLS DANCE 14:55～15:25 定員5名	オリジナルアクア30 14:45～15:15 松田味恵																						15:00
15:30																										15:30
16:00																										16:00
16:30				キッズスイミング (幼稚園・小学生) 16:00～17:00																						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) 17:00～18:00																						17:30
18:00																										18:00
18:30			LesMILLS DANCE 18:00～18:30 定員5名	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		avex キッズベース 18:15～19:15																								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	TOP RIDE トップライド30 19:35～20:05 定員18名	選手コース 19:00～20:30 ※1コース使用 させていたたく 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 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。
よろしくお願ひいたします。

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。



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

	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	♥	♥				♥		LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス30 9:35～10:05 高橋さよ子		♥	朝活 ●11月● 6B STRENGTH 13B FLEXBILITY 20B STRENGTH 27B FLEXBILITY			♥												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		LES MILLS BODYPUMP 10:25～11:10 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 飯田雅雄	♥	エアロ中級45 10:20～11:05 飯村優介 TOP RIDE トップライド30 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	♥	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	♥	LES MILLS 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	♥	エアロ初級45 10:35～11:20 土屋かおり	ベビースイミング (生後6ヶ月～3歳) 10:15～11:00	10:30	
11:00	♥	♥	RADICAL TOP RIDE トップライド30 11:15～11:45 三ノ輪直子 定員18名	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		♥	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 11:25～12:10 高野聡子			♥	エアロ中級45 11:35～12:20 佐藤智子	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 11:40～12:10 高野聡子	♥	シェイプサーキット30 【ベアニック】 11:40～12:10 高野聡子	♥	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 11:30～12:15 川島薫	♥	アクアフレッシュ30 11:45～12:15 霜村美和子	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	♥	♥			♥	リラクゼーション 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	はじめて水泳 12:10～12:40 山口雅生	♥	かんたんプッシュ30 12:25～12:55 藤田みゆき	♥	バランス コーディネーション 45 13:10～13:55 藤田みゆき	♥	エアロ中級45 11:35～12:20 佐藤智子	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 11:40～12:10 高野聡子	♥	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 ボディコンバット45 12:45～13:30 氏原智子	♥	アクアフレッシュ30 12:40～13:10 水村元	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	オリジナルアクア30 11:30～12:00 福澤みちる	11:30	
12:00						オリジナルエアロ 45 12:45～13:30 宮野朋子	♥	パワーヨガ45 12:55～13:40 高木ひろみ	マスターズ45 13:00～13:45 山口雅生	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 12:40～13:25 高野聡子 定員40名	♥	バランス コーディネーション 45 13:10～13:55 藤田みゆき	♥	エアロ中級45 11:35～12:20 佐藤智子	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 11:40～12:10 高野聡子	♥	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 ボディコンバット45 12:45～13:30 氏原智子	♥	アクアフレッシュ30 12:40～13:10 水村元	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	オリジナルアクア30 11:30～12:00 福澤みちる	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 ボディパンプ30 13:05～13:35 横田麻紀 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 ボディコンバット45 13:05～13:35 定員5名																							13:00	
13:30	♥	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 13:45～14:30 yuki	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ30 13:50～14:20 定員5名	スイミング 成人スクール 13:30～14:30																						13:30	
14:00	♥	13:45～14:30 yuki	LES MILLS DANCE ダンス45 14:35～15:05 定員5名	オリジナルアクア30 14:45～15:15 松田味恵																						14:00	
14:30	♥	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			LES MILLS DANCE ダンス45 18:00～18:30 定員5名	キッズスイミング (小・中学生)																						18:00	
18:30		avex キッズベアニック 18:15～19:15		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	RADICAL 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	♥	19:30～20:30 鈴木利希	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 20:35～21:20 三ノ輪直子	マスターズ45 20:45～21:30 森本静穂																						20:00	
20:30	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 21:00～22:00 木村小葉紅		LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ30 21:00～21:30 定員5名																							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 BODYPUMP ボディパンプ30 21:00～21:30 定員5名																							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

- ・11月3日(月・祝)
- ・11月24日(月・祝)

祝日営業になります。

- ・11月22日(土)

休館日となります。