

2025年12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			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 横嶋初江	ピラティス45 10:00～10:45 junko																								10:00
10:30	定員40名																									10:30
11:00																										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																							13:00
13:30																										13:30
14:00																										14:00
14:30	リラクゼーションヨガ60 13:55～14:55 青柳美枝子	14:00～14:45 yuki	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		avex キッズスターター 17:00～18:00		キッズスイミング (小学生)																						17:30
18:00																										18:00
18:30		avex キッズベアニック 18:15～19:15	定員5名	キッズスイミング (小・中学生) ※4コース使用																						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	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																										20:30
21:00	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 21:00～22:00 木村小葉紅	20:35～21:20 三ノ輪直子	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

朝活
4B STRENGTH
11B FLEXBILTY
18B STRENGTH
25B FLEXBILTY

TOP RIDE トップライド30
10:30～11:00
三ノ輪直子
定員18名

LesMILLS
BODYCOMBAT
ボディコンバット45
11:25～12:10
高野聡子

LesMILLS
BODYPUMP
ボディパンプ45
12:40～13:25
高野聡子

LesMILLS
BODYCOMBAT
ボディコンバット45
12:45～13:30
定員5名

東武マスターズ
練習会
担当:山口

3.10,17,24日

フィン
スイミングスクール
14:30～15:30

グループスタジオ開放
15:00～17:00

キッズスイミング
(幼稚園・小学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

キッズスイミング
(小・中学生)

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。

休館日のご案内
12月30日(火)・31日(水)
休館日となります。

※12月29日(月)は最終営業日となりますため、
営業時間が18時までとなります。
最終営業日スケジュールとなります。
公開まで今しばらくお待ちくださいませ。

2026年1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																										10:00
10:30	ステップ初級45 9:55～10:40 横嶋初江	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																										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