



東武スポーツクラブプレオンせんげんかい

2025年12月29日(月)最終営業日レッスンスケジュール



	Aスタジオ	Bスタジオ	グループスタジオ	プール	
10:00					10:00
10:30	バランス コーディネーション45 10:35~11:20 清水リカ	バレエ60 10:25~11:25 彩水 ※バーを使用いたします。	RADICAL FITNESS TOP RIDE トップライド45 10:25~11:10 三ノ輪直子 定員 18名		10:30
11:00				オリジナルアクア45 11:00~11:45 松田珠恵	11:00
11:30					11:30
12:00	エアロ中級60 ～年忘れ大汗エアロ～ 11:40~12:40 清水リカ	リラクゼーションヨガ60 11:45~12:45 彩水	LES MILLS DANCE 11:35~12:20 定員 5名	平泳ぎ45 12:00~12:45 横田篤紀	12:00 12:30
12:30					
13:00	LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 12:55~13:40 三ノ輪直子				13:00
13:30					13:30
14:00	LesMills BODYPUMP ボディパンプ60 14:00~15:00 横田篤紀		グループスタジオ 開放 13:00~17:00	マスター90 ～泳ぎ納め！お楽しみ会あり？！～ 13:30~15:00 プレオンスタッフ	14:00 14:30
14:30					
15:00					15:00
15:30	LesMills BODYATTACK ボディアタック45 15:20~16:05 木村小葉紅			スピニングバイク バランスボール 他ツール	15:30
16:00					16:00
16:30	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット60 16:25~17:25 ～打ち納め～ 木村小葉紅・木村和弘				16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00					18:00

【WEB予約開始時間】
12月27日(土)9:00～

※全会員種別ご利用可能です。

※時間制会員(120分・90分など)の方は従来通りのご利用時間となります。

2025年スタジオ・プールレッスンにたくさんのご参加、ありがとうございました。
インストラクター、スタッフ一同感謝の気持ちを込めて精一杯レッスンをさせていただきます！！
2026年もメンバー全員で精進してまいります。
どうぞよろしくお願いいいたします。