



東武スポーツクラブプレオンせんげんたい
2026年2月23日(月・祝) 天皇誕生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	リラクゼーションヨガ60 10:30~11:30 鈴木貴子		RADICAL FITNESS TOP RIDE トップライド60 10:40~11:40 三ノ輪直子 定員18名		10:30
11:00		エアロ初級45 10:55~11:40 清水りか		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	バランス コーディネーション45 11:55~12:40 清水りか	ラテンエアロ45 12:00~12:45 鈴木貴子			12:00
12:30			LES MILLS BODYPUMP 12:10~12:55 定員5名	ダンススイミング 12:00~13:15 ※ダンススイミング 会員のみ	12:30
13:00			LES MILLS GRIT ※STRENGTH 13:40~14:10 定員5名		13:00
13:30	エアロ中級60 13:00~14:00 清水りか		LES MILLS DANCE 14:20~15:05 定員5名	スイミング 成人スクール 13:30~14:30	13:30
14:00					14:00
14:30	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 14:30~15:30 Sayu				14:30
15:00					15:00
15:30					15:30
16:00	Les MILLS BODYJAM ボディジャム60 16:00~17:00 Sayu		スタジオ WEB予約開始日 2月20日(金)9:00~		16:00
16:30				キッズスイミング (幼稚園・小学生)	16:30
17:00				16:00~17:00	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				17:00~18:00	18:00
18:30		avex キッズベーシック 18:15~19:15		キッズスイミング (小学生・中学生)	18:30
19:00				18:00~19:00	19:00
19:30				【トレーニング終了時間・閉館時間 19:30】	19:30

※祝日にデイタイム・ナイト・ナイト90分会員様が施設利用される場合、時間外利用料1,650円がかかります。