

2026年3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。

時間	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							
9:00																													
9:30			グループスタジオ開放 9:00~10:30																										
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																											
11:00																													
11:30																													
12:00																													
12:30																													
13:00																													
13:30																													
14:00																													
14:30																													
15:00																													
15:30																													
16:00																													
16:30																													
17:00																													
17:30																													
18:00																													
18:30																													
19:00																													
19:30																													
20:00																													
20:30																													
21:00																													
21:30																													
22:00																													
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			

祝日・休館日のご案内
3月11日(水)
休館日となります。
3月20日(金)
祝日営業となります。

担当:板谷朱芽里

選手コース
18:30~20:00
※1コース使用
※2コース使用
※3コース使用
※4コース使用
※5コース使用
※6コース使用
※7コース使用
※8コース使用
※9コース使用
※10コース使用
※11コース使用
※12コース使用
※13コース使用
※14コース使用
※15コース使用
※16コース使用
※17コース使用
※18コース使用
※19コース使用
※20コース使用
※21コース使用
※22コース使用
※23コース使用
※24コース使用
※25コース使用
※26コース使用
※27コース使用
※28コース使用
※29コース使用
※30コース使用



2026年4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				
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								朝活 LesMILLS BODYBALANCE ボディバランス30 9:35~10:05 高橋さよ子																10:00
10:30	定員40名									2日 STRENGTH 9日 FLEXIBILITY 16日 STRENGTH 23日 FLEXIBILITY 30日 STRENGTH																10:30
11:00	エアロ初級45 10:20~11:05 中島 舞	フラダンス45 10:00~10:45 山口道子								RADICAL TOP RIDE トップライド30 10:30~11:00 三ノ輪直子																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	ルージュダットン45 11:05~11:50 鈴木貴子								LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 10:25~11:10 定員5名																11:30
12:00	エアロ中級45 12:00~12:45 清水リカ	シェイプアップキック30 12:05~12:35 霜村美和子								LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 11:25~12:10 高野聡子																12:00
12:30										RADICAL TOP RIDE トップライド45 12:35~13:20 高野聡子																12:30
13:00	LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ30 13:05~13:35 横田篤紀	からだケアストレッチ30 12:50~13:20 霜村美和子								3日 yuki LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 12:45~13:30 水長善幸																13:00
13:30	定員40名									LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 12:45~13:30 高野聡子																13:30
14:00										LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 13:40~14:10 定員5名																14:00
14:30	リラクゼーションヨガ60 13:55~14:55 青柳美枝子	ボディコンバット45 14:00~14:45 yuki								LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 13:45~14:30 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																										17:30
18:00																										18:00
18:30																										18:30
19:00																										19:00
19:30																										19:30
20:00	隔週レッスン45 19:45~20:30 プレオンスタッフ	オリジナルエアロ45 19:30~20:15 宮野朋子								2日 柴山 純矢子 9日 Sayu LesMILLS BODYJAM ボディジャム45 19:25~20:10 林亮介																20:00
20:30	定員18名									LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 19:50~20:20 川上裕明																20:30
21:00	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 20:35~21:20 三ノ輪直子	マスターズ45 20:45~21:30 市川桜子								LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:25~21:10 吉田和晴																21:00
21:30										LesMILLS BODYATTACK ボディアタック45 21:35~22:20 横田篤紀																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。
よろしくお願いいたします。

祝日・休館日のご案内
毎週火曜日
休館日となります。
4月29日(水)
祝日営業となります。