

2026年5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

時間	月曜日				火曜日	水曜日				木曜日	金曜日				土曜日				日曜日				時間			
	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	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																								11:00
11:30																										11:30
12:00	エアロ中級45 12:00~12:45 清水リカ	シェイプキック30 12:05~12:35 霜村美和子																								12:00
12:30																										12:30
13:00	LES MILLS BODYPUMP ボディバンプ30	からだケアストレッチ30 12:50~13:20 霜村美和子																								13:00
13:30	定員40名																									13:30
14:00																										14:00
14:30	リラックスセッション60 13:55~14:55 青柳美枝子	ボディコンバット45 14:00~14:45 yuki																								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	11・25日 ボディジャム60 19:30~20:30 柴山詢矢子	avex キッズベースキック 18:15~19:15																								18:30
19:00	18日 ボディバンプ45 横田篤紀 ※定員40名																									19:00
19:30																										19:30
20:00	隔週レッスン45 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																								20:00
20:30																										20:30
21:00	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60	20:35~21:20 三ノ輪直子																								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
休館日
5月8日(金)
祝日営業
5月4日(月)~6日(水)
※5月5日(火)は祝日営業となります。

グループスタジオの「VRレッスン」が
5月レッスンスケジュールから
全レッスンの定員が6名となります。

2026年6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																														
9:30			グループスタジオ 開放 9:00~10:30																											
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																												
10:30	定員40名																													
11:00	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	エアロ中級45 12:00~12:45 清水リカ	シェイプサーキット30 12:05~12:35 霜村美和子																												
12:30																														
13:00	LES MILLS BODYPUMP ボディバンプ30	からだケアストレッチ30 12:50~13:20 霜村美和子																												
13:30	定員40名																													
14:00																														
14:30	リラックスセッション60 13:55~14:55 青柳美枝子	ボディコンバット45 14:00~14:45 yuki																												
15:00																														
15:30																														
16:00																														
16:30																														
17:00																														
17:30																														
18:00																														
18:30	1・15・29日 BODYJAM 19:30~20:30 柴山純矢子	avex キッズバースタック 18:15~19:15																												
19:00	8・22日 BODYPUMP 横田篤紀																													
19:30																														
20:00	隔週レッスン45 19:35~20:20 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																												
20:30																														
21:00	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60	20:35~21:20 三ノ輪直子																												
21:30																														
22:00	21:00~22:00 木村小葉紅																													
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								

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

休館日
毎週火曜日

グループスタジオの「VRレッスン」が
5月レッスンスケジュールから
全レッスンの定員が6名となります。