

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																													9:00
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 定員40名	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	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ30 13:05~13:35 横田篤紀 定員40名	からだケアストレッチ30 12:50~13:20 霜村美和子																											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	1・15・29日 BODYJAM 19:30~20:30 薬山純矢子	avex キッズベースタック 18:15~19:15																											18:30
19:00	8・22日 BODYPUMP 横田篤紀																												19:00
19:30																													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																											20:00
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			

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名となっております。

4日 yuki
11日 金子通飛
18日 Sayu
25日 小熊瑞花

26日 yuki

朝活
4B FLEXIBLY
11B STRENGTH
18B FLEXIBLY
25B STRENGTH

2026年7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

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (9:00 to 23:00). Includes various fitness classes like LesMills, BodyPump, Zumba, and RADICAL.

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。よろしくお願いたします。

祝日・休館日のご案内
休館日
毎週火曜日
7月22日(水)
祝日営業
7月20日(月)