

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

	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	RADICAL TOP RIDE トップライド30 11:15～11:45 三ノ輪直子 定員18名																							11:30
12:00																										12:00
12:30																										12:30
13:00																										13:00
13:30	LesMILLS 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 定員35名																								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	13・27日 BODYJAM 19:30～20:30 薬山駒矢子 6日 BODYPUMP 横田篤紀																									18:30
19:00																										19:00
19:30																										19:30
20:00																										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
7月22日(水)
祝日営業
7月20日(月)

毎週火曜日は休館となります。