

毎週火曜日は休館日となります。

2026年9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	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																										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	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45																									13:00
13:30	13:00～13:45 yuki																									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	7日 BODYATTACK 小池蒼空 14日 BODYJAM 19:30～20:30 柴山駒矢子	avex キッズベーシック 18:15～19:15																								18:30
19:00																										19:00
19:30																										19:30
20:00	隔週レッスン45 19:35～20:20	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																									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
9月28日(月)
祝日営業
9月21日(月)～23日(水)

lezmills テッククラスとは？
初めて参加する方や、「もっとフォームを良くしたい」、
「上手になりたい!」という方におすすめ！
スキルを磨いて、更に運動効果を感じましょう！
※「ボディランパ30」、「ボディジャム60」からの参加も可能です。