

 東武スポーツクラブプレオンせんげんだい 2026年8月11日(火・祝) 山の日レッスンスケジュール 					
	Aスタジオ	Bスタジオ	グループスタジオ	プール	
10:00					10:00
10:30					10:30
11:00	太極拳60 ～入門～ 10:30～11:30 飯田雅絵	エアロ初級45 10:40～11:25 清水リカ	 トップライド60	 マーシャルアクア30 11:00～11:30 霜村美和子	11:00
11:30			10:45～11:45 三ノ輪直子		11:30
12:00			定員18名	 はじめて平泳ぎ30 11:55～12:25 霜村美和子	12:00
12:30	エアロ中級60 11:45～12:45 清水リカ	《キンコンカンpresents》 呼吸講座 ～呼吸が姿勢を変える～ 11:50～12:50 車田慎吾	 12:15～12:45 ※STRENGTH		12:30
13:00		無料イベント			13:00
13:30	リラクゼーションヨガ60 13:00～14:00 彩水	予約不要、出入り自由の 無料の特別講座となります!! 今回は「呼吸」に注目!! 動きやすい服装で ご参加ください!!		マスタース60 ～山の日なのに泳ぎこみ?～ 13:00～14:00 水村元	13:30
14:00			13:05～13:50 定員6名		14:00
14:30	 BODYATTACK ボディアタック60	ピラティス45 14:15～15:00 彩水	 13:05～13:50 定員6名		14:30
15:00	14:20～15:20 山本麻依子・木村小葉紅		14:20～15:05 定員6名	フィン開放コース 14:15～15:30 【最大3コース使用】	15:00
15:30	祝日特別レッスン			※フィンの貸出は ございません ご持参ください。	15:30
16:00	 BODYCOMBAT ボディコンバット60				16:00
16:30	15:45～16:45 山本麻依子・木村小葉紅				16:30
17:00	祝日特別レッスン				17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30

スタジオ WEB予約開始日
8月9日(日)10:00～

【トレーニング終了時間・閉館時間 19:30】