2026年11月【改訂版】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

Aスタジオ

- 9:55〜10:40 ステップ初級45 横嶋初江 定員40名
- 11:00〜11:45 バランスコーディネーション45 清水リカ
- 12:00〜12:45 エアロ中級45 清水リカ
- LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 13:00〜13:45 yuki
- 14:00〜15:00 リラクゼーションヨガ60 青柳美枝子

Bスタジオ

- 10:00〜10:45 ピラティス45 junko
- 12:50〜13:20 シェイプサーキット30【ヒート】 12:05〜12:35 霜村美和子
- 13:20〜13:50 からだケアストレッチ30 霜村美和子 定員35名
- 17:00〜18:00 avex キッズスターター
- 18:15〜19:15 avex キッズベーシック
- 19:30〜20:30 2日 BODYATTACK 酒井幹輝 16、30日 BODYJAM 柴山絢矢子
- LesMILLS 隔週レズミルズ60 19:30〜20:30
- LesMILLS BODYBALANCE ボディバランス45 20:35〜21:20 三ノ輪直子
- LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 21:00〜22:00 木村小菜紅

グループスタジオ

- 9:00〜10:30 グループスタジオ開放
- RADICAL TOP RIDE トップライド30 11:15〜11:45 三ノ輪直子 定員18名
- LesMILLS BODYPUMP 13:20〜13:50 定員6名
- LesMILLS BODYCOMBAT 14:05〜14:35 定員6名
- LesMILLS DANCE 14:50〜15:20 定員6名
- 16:30〜17:30 キッズスイミング（幼稚園・小学生） 16:00〜17:00
- 17:00〜18:00 キッズスイミング（小学生） 17:00〜18:00
- LesMILLS DANCE 18:00〜18:30 定員6名
- 18:00〜19:00 キッズスイミング（小・中学生） 18:00〜19:00 ※4コース使用
- RADICAL TOP RIDE トップライド30 19:35〜20:05 三ノ輪直子 定員18名
- LesMILLS BODYPUMP 21:00〜21:30 定員6名

プール

- 10:15〜11:00 ベビースイミング フリーコース 【1コース使用】
- 11:10〜11:40 はじめて水泳 霜村美和子
- 12:00〜13:15 ダンススイミング ※ダンススイミング会員のみ
- 13:30〜14:30 スイミング 成人スクール
- 14:45〜15:15 オリジナルアクア30 松田珠恵
- 19:00〜20:30 選手コース ※1コース使用させていただく場合がございます。
- 20:45〜21:30 マスターズ45 市川桜子

火曜日

毎週火曜日は休館日となります。

水曜日

Aスタジオ

- 10:20〜11:05 エアロ初級45 中島舞
- 11:25〜12:25 リラクゼーションヨガ60 本橋淳子
- 12:45〜13:30 オリジナルエアロ45 宮野朋子
- 4日 BODYPUMP 11日 BODYCOMBAT 18日 BODYPUMP 25日 BODYCOMBAT
- LesMILLS 隔週レズミルズ45 19:45〜20:30 高野聡子 ボディパンプのみ 定員40名
- LesMILLS BODYJAM ボディジャム60 20:50〜21:50 氏原智子

Bスタジオ

- 10:45〜11:40 フラダンス45 山口道子
- 11:40〜12:10 からだケアストレッチ30 霜村美和子 定員35名
- 12:00〜12:30 ボクシングヒート30 霜村美和子
- 12:55〜13:40 パワーヨガ45 高木ひろみ
- 17:00〜18:00 avex K-POP
- 19:35〜20:20 リラクゼーションヨガ45 MISA
- 20:45〜21:15 シェイプサーキット30【ヒート】 三ノ輪直子

グループスタジオ

- 9:50〜10:20 LesMILLS BODYBALANCE 定員6名
- 10:25〜11:10 LesMILLS BODYPUMP 定員6名
- 11:45〜12:15 シェイプサーキット30【ヒート】 三ノ輪直子
- 12:45〜13:30 LesMILLS BODYCOMBAT 定員6名
- 13:45〜14:15 LesMILLS BODYPUMP 定員6名
- 15:00〜17:00 グループスタジオ開放
- 18:35〜19:05 LesMILLS BODYATTACK 定員6名
- RADICAL TOP RIDE トップライド30 19:50〜20:20 川上裕翔 定員18名
- LesMILLS BODYBALANCE 20:45〜21:15 定員6名

プール

- 10:15〜11:00 ベビースイミング（生後6ヶ月〜3歳） 10:15〜11:00
- 11:15〜11:45 アクアフレッシュ30 山口梨音
- 12:10〜12:40 はじめて平泳ぎ 水村元
- 13:00〜13:45 マスターズ45 横田篤紀
- 16:00〜17:00 キッズスイミング（幼稚園・小学生）
- 17:00〜18:00 キッズスイミング（小学生）
- 18:00〜19:00 キッズスイミング（小・中学生） ※4コース使用
- 19:00〜20:30 選手コース ※1コース使用させていただく場合がございます
- 21:00〜21:30 背泳ぎ 酒井雄士

木曜日

Aスタジオ

- 朝活 9:35〜10:05 LesMILLS BODYBALANCE ボディバランス30 高橋さよ子
- 5日 STRENGTH 12日 FLEXBILTY 19日 STRENGTH 26日 FLEXBILTY
- 10:25〜11:10 太極拳45 飯田雅絵
- 11:25〜12:25 リラクゼーションヨガ60 青柳美枝子
- LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ45 12:45〜13:30 横田篤紀 定員40名
- LesMILLS ボディパンプテック15 19:25〜19:40
- LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ30 19:40〜20:10 木村和弘
- LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:25〜21:10 山口梨音
- LesMILLS BODYATTACK ボディアタック45 21:25〜22:10 木村小菜紅

Bスタジオ

- 10:20〜11:05 エアロ中級45 飯作俊介
- LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 11:25〜12:10 山口梨音
- 12:30〜13:00 かんたんプチトレ30 藤田みゆき
- 13:10〜13:55 バランスコーディネーション45 藤田みゆき
- 15:55〜16:55 キッズ体育
- 17:00〜18:00 ジュニア体育
- 18:05〜19:05 ジュニア体育【上級】（小学生〜高校生）
- 19:30〜20:15 エアロ中級45 新垣沙知子
- 20:35〜21:20 ストリートダンス中級45 AI

グループスタジオ

- 10:30〜11:00 RADICAL TOP RIDE トップライド30 三ノ輪直子 定員18名
- 11:25〜13:10 グループスタジオ開放
- 13:40〜14:10 LesMILLS BODYBALANCE 定員6名
- 15:30〜19:00 グループスタジオ開放
- 19:45〜20:15 LesMILLS GRIT ※STRENGTH 定員6名
- 20:25〜21:10 LesMILLS BODYPUMP 定員6名

プール

- 11:30〜12:10 成人スイミングスクール
- 12:00〜12:20 らくらくウォーキング20 霜村美和子
- 12:40〜13:10 はじめてバタフライ 霜村美和子
- 13:30〜14:30 スイミング 成人スクール
- 15:30〜16:30 キッズスイミング（幼稚園・小学生）
- 16:30〜17:30 キッズスイミング（小学生）
- 17:30〜18:30 キッズスイミング（小・中学生）
- 18:30〜19:30 選手コース ※1コース使用させていただく場合がございます

金曜日

Aスタジオ

- 10:30〜11:15 ストリートダンス初級45 なかしん
- 11:35〜12:20 エアロ中級45 佐藤智子
- 12:40〜13:25 バランスコーディネーション45 佐藤智子
- 13:45〜14:30 ルーシーダットン45 林靖子

Bスタジオ

- 10:25〜11:10 パワーヨガ45 井上和代
- LesMILLS BODYBALANCE ボディバランス45 11:40〜12:25 三ノ輪直子
- LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 12:45〜13:30 永長憲幸
- 13:45〜14:15 からだケアストレッチ30 藤田みゆき 定員35名
- 15:55〜16:55 キッズ体育
- 17:00〜18:00 ジュニア体育
- 18:05〜19:05 トランポリン（5才〜小学生）
- 19:30〜20:15 からだケアストレッチ45 後藤千晴 定員35名

グループスタジオ

- 9:00〜11:00 グループスタジオ開放
- 11:40〜12:10 かんたんプチトレ30 藤田みゆき 定員10名
- 13日 yuki
- LesMILLS DANCE 12:45〜13:30 定員6名
- LesMILLS BODYPUMP 13:45〜14:15 定員6名
- LesMILLS BODYBALANCE 19:15〜19:45
- LesMILLS BODYATTACK 20:15〜20:45 定員6名
- LesMILLS DANCE 21:10〜21:55 定員6名

プール

- 10:30〜11:30 成人スイミングスクール
- 12:00〜12:30 オリジナルアクア30 松田珠恵
- 12:45〜13:15 バタフライ 水村元
- 13:30〜14:30 フィン スイミングスクール
- 15:30〜16:30 キッズスイミング（幼稚園・小学生）
- 16:30〜17:30 キッズスイミング（小学生）
- 17:30〜18:30 キッズスイミング（小・中学生）
- 18:30〜19:30 選手コース 19:00〜20:30 ※1コース使用させていただく場合がございます
- 21:00〜21:30 クロール 板谷朱芽里

土曜日

Aスタジオ

- ZUMBA ズンバ60 10:20〜11:20 MINA
- LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 11:35〜12:20 川島颯
- LesMILLS BODYJAM ボディジャム60 12:35〜13:35 氏原智子
- LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ45 13:55〜14:40 木村和弘 定員40名
- 15:30〜16:15 エアロ中級45 新垣沙知子

Bスタジオ

- 10:20〜11:05 リラクゼーションヨガ45 彩水
- 11:25〜12:25 バレエ60 彩水 ※バーを使用します。
- 12:50〜13:35 ピラティス45 彩水
- 14:20〜15:05 エアロ初級45 新垣沙知子
- 18:00〜19:00 チアダンス リトル・キッズ・ジュニア

グループスタジオ

- 10:00〜12:00 グループスタジオ開放
- RADICAL TOP RIDE トップライド30 13:05〜13:35 川上裕翔 定員18名
- LesMILLS BODYBALANCE 14:00〜14:45 定員6名
- LesMILLS BODYATTACK 14:55〜15:40 定員6名
- LesMILLS BODYCOMBAT 15:50〜16:35 定員6名

プール

- 10:00〜11:00 キッズスイミング（幼稚園・小学生）
- 10:15〜11:00 ベビースイミング（生後6ヶ月〜3歳）
- 11:45〜12:30 アクアフレッシュ45 霜村美和子
- 12:45〜13:15 はじめてクロール 水村元
- 13:30〜14:30 成人スイミングスクール
- 14:30〜15:30 キッズスイミング（幼稚園・小学生）
- 15:30〜16:30 キッズスイミング（小学生）
- 16:30〜17:30 キッズスイミング（小・中学生）
- 17:30〜18:30 選手コース 18:30〜20:00 ※1コース使用させていただく場合がございます

日曜日

Aスタジオ

- 10:35〜11:20 エアロ初級45 土屋かおり
- 11:40〜12:25 エアロ&コンディショニング45 伊藤絹子
- 12:45〜13:30 エアロ中級45 伊藤絹子
- LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ60 14:10〜15:10 横田篤紀 定員40名
- LesMILLS BODYATTACK ボディアタック60 15:40〜16:40 山本麻依子
- LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 17:05〜18:05 山本麻依子

Bスタジオ

- 10:30〜11:15 骨盤エクササイズ45 MADOKA
- 1・15・29日 三ノ輪直子 8・22日 高橋さよ子
- LesMILLS BODYBALANCE ボディバランス60 12:55〜13:55 プレオンスタッフ
- 14:25〜15:10 リラクゼーションヨガ45 井上和代
- 15:30〜16:15 パワーヨガ45 井上和代

グループスタジオ

- 11:40〜12:10 LesMILLS GRIT ※CARDIO 定員6名
- LesMILLS BODYCOMBAT 12:20〜13:05 定員6名
- LesMILLS DANCE 13:15〜14:00 定員6名
- 15:30〜18:00 グループスタジオ開放

プール

- 11:30〜12:00 オリジナルアクア30 稲葉みちる
- 12:15〜12:35 ウォーク&ジョグ20 畑田貴大
- 12:50〜13:20 背泳ぎ 菊地春美
- 13:35〜14:05 スイムトレーニング30 菊地春美

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
11月9日（月）

祝日営業
11月3日（火）・23日（月）

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

2026年12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

Aスタジオ

- 9:55〜10:40 ステップ初級45 横嶋初江 定員40名
- 11:00〜11:45 バランスコーディネーション45 清水リカ
- 12:00〜12:45 エアロ中級45 清水リカ
- 13:00〜13:45 LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 yuki
- 14:00〜15:00 リラクゼーションヨガ60 青柳美枝子
- 19:30〜20:30 7・14・21日 BODYPUMP 横田篤紀 / 28日 BODYJAM 柴山絢矢子
- 19:35〜20:20 隔週レズミルズ45
- 21:00〜22:00 LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 木村小菜紅

Bスタジオ

- 10:00〜10:45 ピラティス45 junko
- 12:50〜13:20 からだケアストレッチ30 霜村美和子 定員35名
- 12:05〜12:35 シェイプサーキット30【ヒート】 霜村美和子
- 16:00〜17:00 avex キッズスターター
- 17:15〜19:15 avex キッズベーシック
- 20:35〜21:20 LesMILLS BODYBALANCE ボディバランス45 三ノ輪直子

グループスタジオ

- 開放 9:00〜10:30 グループスタジオ開放
- 11:15〜11:45 RADICAL TOP RIDE トップライド30 三ノ輪直子 定員18名
- 13:20〜13:50 LesMILLS BODYPUMP 定員6名
- 14:05〜14:35 LesMILLS BODYCOMBAT 定員6名
- 14:50〜15:20 LesMILLS DANCE 定員6名
- 16:00〜17:00 キッズスイミング（幼稚園・小学生）
- 17:00〜18:00 キッズスイミング（小学生）
- 18:00〜18:30 LesMILLS DANCE 定員6名
- 18:00〜19:00 キッズスイミング（小・中学生） ※4コース使用
- 19:50〜20:05 RADICAL TOP RIDE トップライド30 三ノ輪直子 定員18名
- 21:00〜21:30 LesMILLS BODYPUMP 定員6名

プール

- 10:15〜11:00 ベビースイミング フリーコース 【1コース使用】
- 11:10〜11:40 はじめて水泳 霜村美和子
- 12:00〜13:15 ダンススイミング ※ダンススイミング会員のみ
- 13:30〜14:30 スイミング 成人スクール
- 14:45〜15:15 オリジナルアクア30 松田珠恵
- 17:00〜18:00 キッズスイミング（幼稚園・小学生）
- 18:00〜19:00 キッズスイミング（小・中学生） ※4コース使用
- 19:00〜20:30 選手コース ※1コース使用させていただく場合がございます。
- 20:45〜21:30 マスターズ45 市川桜子

トレーニング終了時間・閉館時間23:00

火曜日

毎週火曜日は休館日となります。

水曜日

Aスタジオ

- 10:20〜11:05 エアロ初級45 中島舞
- 11:25〜12:25 リラクゼーションヨガ60 本橋淳子
- 12:45〜13:30 LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ45 横田篤紀
- 13:50〜14:35 LesMILLS BODYBALANCE ボディバランス45 三ノ輪直子 定員40名
- 16:00〜17:00 キッズスイミング（幼稚園・小学生）
- 17:00〜18:00 キッズスイミング（小学生）
- 18:00〜19:00 キッズスイミング（小・中学生） ※4コース使用
- 19:00〜20:30 選手コース ※1コース使用させていただく場合がございます
- 19:45〜20:30 隔週レズミルズ45 高野聡子 ボディパンプのみ 定員40名
- 20:50〜21:50 LesMILLS BODYJAM ボディジャム60 氏原智子

Bスタジオ

- 10:00〜10:45 フラダンス45 山口道子
- 11:10〜11:40 からだケアストレッチ30 霜村美和子 定員35名
- 12:00〜12:30 ボクシングヒート30 霜村美和子
- 12:55〜13:40 パワーヨガ45 高木ひろみ
- 16:00〜17:00 avex K-POP
- 19:35〜20:20 リラクゼーションヨガ45 MISA
- 20:45〜21:15 シェイプサーキット30【ヒート】 三ノ輪直子

グループスタジオ

- 9:50〜10:20 LesMILLS BODYBALANCE 定員6名
- 10:25〜11:10 LesMILLS BODYPUMP 定員6名
- 12:45〜13:30 LesMILLS BODYCOMBAT 定員6名
- 13:45〜14:15 LesMILLS DANCE 定員6名
- 15:00〜17:00 グループスタジオ開放
- 18:35〜19:05 LesMILLS BODYATTACK 定員6名
- 19:50〜20:20 RADICAL TOP RIDE トップライド30 川上裕翔 定員18名
- 20:45〜21:15 LesMILLS BODYBALANCE 定員6名

プール

- 10:15〜11:00 ベビースイミング（生後6ヶ月〜3歳）
- 11:15〜11:45 アクアフレッシュ30 山口梨音
- 12:10〜12:40 はじめて平泳ぎ 水村元
- 13:00〜13:45 マスターズ45 水村元
- 13:30〜14:30 フィン スイミングスクール
- 16:00〜17:00 キッズスイミング（幼稚園・小学生）
- 17:00〜18:00 キッズスイミング（小学生）
- 18:00〜19:00 キッズスイミング（小・中学生） ※4コース使用
- 19:00〜20:30 選手コース ※1コース使用させていただく場合がございます
- 21:00〜21:30 背泳ぎ 酒井雄士

トレーニング終了時間・閉館時間23:00

木曜日

Aスタジオ

- 朝活 9:35〜10:05 LesMILLS BODYBALANCE ボディバランス30 高橋さよ子
  - 3日 STRENGTH
  - 10日 FLEXBILTY
  - 17日 STRENGTH
  - 24日 FLEXBILTY
- 10:25〜11:10 太極拳45 飯田雅絵
- 11:25〜12:25 リラクゼーションヨガ60 青柳美枝子
- 12:45〜13:30 エアロ初級45 宮野朋子
- 13:45〜14:30 オリジナルエアロ45 宮野朋子
- 16:00〜17:00 キッズスイミング（幼稚園・小学生）
- 17:00〜18:00 ジュニア体育
- 18:05〜19:05 ジュニア体育【上級】（小学生〜高校生）
- 19:30〜20:15 エアロ中級45 新垣沙知子
- 20:35〜21:20 ストリートダンス中級45 AI
- 19:40〜20:10 LesMILLS ボディパンテック15 / BODYPUMP ボディパンプ30 木村和弘
- 20:25〜21:10 LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 山口梨音
- 21:25〜22:10 LesMILLS BODYATTACK ボディアタック45 木村小菜紅

Bスタジオ

- 10:20〜11:05 エアロ中級45 飯作俊介
- 11:25〜12:10 LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 山口梨音
- 12:30〜13:00 かんたんプチトレ30 藤田みゆき
- 13:10〜13:55 バランスコーディネーション45 藤田みゆき
- 16:00〜17:00 キッズスイミング（幼稚園・小学生）
- 17:00〜18:00 キッズスイミング（小学生）
- 18:00〜19:00 キッズスイミング（小・中学生） ※4コース使用
- 19:00〜20:30 選手コース ※1コース使用させていただく場合がございます

グループスタジオ

- 10:30〜11:00 RADICAL TOP RIDE トップライド30 三ノ輪直子 定員18名
- 11:25〜13:10 グループスタジオ開放
- 13:40〜14:10 LesMILLS BODYBALANCE 定員6名
- 15:00〜19:00 グループスタジオ開放
- 19:45〜20:15 LesMILLS GRIT ※STRENGTH 定員6名
- 20:25〜21:10 LesMILLS BODYPUMP 定員6名

プール

- 11:25〜12:20 らくらくウォーキング20 霜村美和子
- 12:40〜13:10 はじめてバタフライ 霜村美和子
- 13:30〜14:30 スイミング 成人スクール
- 16:00〜17:00 キッズスイミング（幼稚園・小学生）
- 17:00〜18:00 キッズスイミング（小学生）
- 18:00〜19:00 キッズスイミング（小・中学生） ※4コース使用
- 19:00〜20:30 選手コース ※1コース使用させていただく場合がございます

トレーニング終了時間・閉館時間23:00

金曜日

Aスタジオ

- 10:30〜11:15 ストリートダンス初級45 なかしん
- 11:35〜12:20 エアロ中級45 佐藤智子
- 12:40〜13:25 バランスコーディネーション45 佐藤智子
- 13:45〜14:30 ルーシーダットン45 林靖子
- 16:00〜17:00 キッズスイミング（幼稚園・小学生）
- 17:00〜18:00 キッズスイミング（小学生）
- 18:00〜19:00 キッズスイミング（小・中学生） ※4コース使用
- 19:00〜20:30 選手コース ※1コース使用させていただく場合がございます
- 19:40〜20:40 LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ60 市川大悟 定員40名
- 20:40〜22:00 LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 木村和弘

Bスタジオ

- 10:25〜11:10 パワーヨガ45 井上和代
- 11:30〜12:30 【有料】 おとなカルチャー ストリートダンス 後日詳細案内いたします。
- 12:45〜13:30 LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 永長憲幸
- 13:45〜14:30 からだケアストレッチ30 藤田みゆき 定員35名
- 16:00〜17:00 キッズ体育
- 17:00〜18:00 ジュニア体育
- 18:00〜19:00 トランポリン（5才〜小学生）
- 19:00〜20:00 からだケアストレッチ45 後藤千晴 定員35名

グループスタジオ

- 開放 9:00〜11:00 グループスタジオ開放
- 11:40〜12:10 かんたんプチトレ30 藤田みゆき 定員10名
- 11日 yuki
- 12:45〜13:30 LesMILLS DANCE 定員6名
- 13:45〜14:30 LesMILLS BODYPUMP 定員6名
- 19:15〜19:45 LesMILLS BODYBALANCE
- 20:15〜20:45 LesMILLS BODYATTACK 定員6名
- 21:10〜21:55 LesMILLS DANCE 定員6名

プール

- 10:30〜11:30 成人スイミングスクール
- 12:00〜12:30 オリジナルアクア30 松田珠恵
- 12:45〜13:15 バタフライ 水村元
- 13:30〜14:30 フォン スイミングスクール
- 16:00〜17:00 キッズスイミング（幼稚園・小学生）
- 17:00〜18:00 キッズスイミング（小学生）
- 18:00〜19:00 キッズスイミング（小・中学生） ※4コース使用
- 19:00〜20:30 選手コース ※1コース使用させていただく場合がございます
- 21:00〜21:30 クロール 板谷朱芽里

トレーニング終了時間・閉館時間23:00

土曜日

Aスタジオ

- 10:20〜11:20 ZUMBA ズンバ60 MINA
- 11:35〜12:20 LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 川島颯
- 12:35〜13:35 LesMILLS BODYJAM ボディジャム60 氏原智子
- 13:55〜14:40 LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ45 木村和弘 定員40名
- 15:30〜16:15 エアロ中級45 新垣沙知子
- 16:16〜17:00 avex K-POP
- 17:00〜18:00 avex キッズスターター
- 18:00〜18:30 LesMILLS DANCE 定員6名
- 18:00〜19:00 キッズスイミング（小・中学生） ※4コース使用
- 19:00〜20:30 選手コース ※1コース使用させていただく場合がございます
- 19:45〜20:30 隔週レズミルズ45 高野聡子 ボディパンプのみ 定員40名
- 20:50〜21:50 LesMILLS BODYJAM ボディジャム60 氏原智子

Bスタジオ

- 10:20〜11:05 リラクゼーションヨガ45 彩水
- 11:25〜12:25 バレエ60 彩水 ※バーを使用します。
- 12:50〜13:35 ピラティス45 彩水
- 14:20〜15:05 エアロ初級45 新垣沙知子
- 16:00〜17:00 キッズスイミング（幼稚園・小学生）
- 17:00〜18:00 チアダンス リトル・キッズ・ジュニア
- 18:00〜19:00 トランポリン（5才〜小学生）
- 19:00〜20:00 からだケアストレッチ45 後藤千晴 定員35名

グループスタジオ

- 10:00〜12:00 グループスタジオ開放
- 13:05〜13:35 RADICAL TOP RIDE トップライド30 川上裕翔
- 14:00〜14:45 LesMILLS BODYBALANCE 定員6名
- 14:55〜15:40 LesMILLS BODYATTACK 定員6名
- 15:50〜16:35 LesMILLS BODYCOMBAT 定員6名
- 16:30〜17:30 キッズスイミング（小学生）
- 17:30〜18:30 キッズスイミング（小・中学生）
- 18:30〜20:00 選手コース ※1コース使用させていただく場合がございます

プール

- 10:00〜11:00 キッズスイミング（幼稚園・小学生）
- 10:15〜11:00 ベビースイミング（生後6ヶ月〜3歳）
- 11:45〜12:30 アクアフレッシュ45 霜村美和子
- 12:45〜13:15 はじめてクロール 霜村美和子
- 13:30〜14:30 成人スイミングスクール
- 14:30〜15:30 キッズスイミング（幼稚園・小学生）

トレーニング終了時間・閉館時間21:30

日曜日

Aスタジオ

- 10:35〜11:20 エアロ初級45 土屋かおり
- 11:40〜12:25 エアロ&コンディショニング45 伊藤絹子
- 12:45〜13:30 エアロ中級45 伊藤絹子
- 14:10〜15:10 LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ60 横田篤紀 定員40名
- 15:40〜16:40 LesMILLS BODYATTACK ボディアタック60 山本麻依子
- 17:05〜18:05 LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 山本麻依子

Bスタジオ

- 10:30〜11:15 骨盤エクササイズ45 MADOKA
- 13:27日 三ノ輪直子 6・20日 高橋さよ子
- 13:55〜14:25 LesMILLS BODYBALANCE ボディバランス60 プレオンスタッフ
- 14:25〜15:10 リラクゼーションヨガ45 井上和代
- 15:30〜16:15 パワーヨガ45 井上和代

グループスタジオ

- 11:40〜12:10 LesMILLS GRIT ※CARDIO 定員6名
- 12:20〜13:05 LesMILLS BODYCOMBAT 定員6名
- 13:15〜14:00 LesMILLS DANCE 定員6名
- 15:30〜18:00 グループスタジオ開放

プール

- 11:30〜12:00 オリジナルアクア30 稲葉みちる
- 12:15〜12:35 ウォーク&ジョグ20 畑田貴大
- 12:50〜13:20 背泳ぎ 菊地春美
- 13:35〜14:05 スイムトレーニング30 菊地春美

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。

休館日のご案内

休館日
毎週火曜日
12月30日（水）・31日（木）
最終営業日
12月29日（水）
※営業時間は10:00〜18:00となります。

トレーニング終了時間・閉館時間19:30