

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日, 火曜日, 水曜日, 木曜日, 金曜日) and time slots (9:00 to 23:00). Includes activity names like 'ステップ初級', 'ヨガ', 'ランニング', and instructor names. Includes a callout box for pool safety: '専用のツールを使用して骨盤の位置を自然な前傾にしストレッチをしていくクラスです。'

毎週火曜日は休館日となります

【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】



2022年
5月

東武スポーツクラブ プレオンせんげんだいスケジュール



	土曜日				日曜日			
	スタジオA	スタジオB	グループスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB	グループスタジオ	プール
10:00			グループスタジオ 開放					
10:30			10:00~11:15 油圧式マシン スピニングバイク バランスボール 他ツール	F6①コース (3歳~小2) 20級~14級 10:00~11:00				
11:00	ZUMBA45 10:45~11:30 MINA	リラクゼーション ヨガ45 10:50~11:35 鈴木貴子		ベビースイミング (生後8ヶ月~3歳) 10:15~11:00			エアロ初級45 10:45~11:30 土屋かおり	
11:30	WEB予約	WEB予約						
12:00	LES MILLS ボディパンプ30 11:50~12:20 坂田万穂			アクアフレッシュ30 11:45~12:15 霜村美和子			エアロ& コンディショニング45 11:40~12:25 伊藤絹子	オリジナルアクア30 11:30~12:00 稲葉みちる
12:30	LES MILLS	ラテンエアロ45 12:00~12:45 鈴木貴子						
13:00	ボディコンバット45 12:40~13:25 木村小葉紅		トップライド30 12:35~13:05 荒木優衣	はじめて平泳ぎ 12:45~13:15 霜村美和子			エアロ中級45 12:45~13:30 伊藤絹子	RADICAL トップライド30 12:30~13:00 坂田万穂
13:30	WEB予約							
14:00			LES MILLS BODYBALANCE 13:35~14:05	成人 スイミングスクール 13:30~14:30			ボクシングヒート30 13:35~14:05 北川一樹	LES MILLS BODYBALANCE 13:45~14:15
14:30	エアロ初級30 14:20~14:50 新垣沙知子		LES MILLS BODYPUMP 14:10~14:40					
15:00			LES MILLS BODYCOMBAT 14:45~15:15	キッズスイミング (3歳~小2) 20~9級 14:30~15:30	GRIT30 14:35~15:05 坂田万穂		リラクゼーション ヨガ45 14:25~15:10 井上和代	LES MILLS BODYCOMBAT 14:55~15:25
15:30	エアロ中級45 15:10~15:55 新垣沙知子		LES MILLS SHYBAM 15:20~15:50				WEB予約	LES MILLS BODYCOMBAT 14:55~15:25
16:00				キッズスイミング (小3以上) 20~9級 15:30~16:30			パワーヨガ45 15:30~16:15 井上和代	LES MILLS SHYBAM 15:30~16:00
16:30								LES MILLS BODYBALANCE 16:05~16:35
17:00	ボディアタック45 16:25~17:10 木村小葉紅			キッズスイミング (小3以上) 20~7級 16:30~17:30			隔週LES MILLS45 16:35~17:20 プレオンスタッフ	LES MILLS BODYPUMP 16:40~17:10
17:30		チアダンス リトル/キッズ 17:00~18:00						LES MILLS BODYCOMBAT 17:15~17:45
18:00	ボディジャム45 17:35~18:20 富山汐音		グループスタジオ 開放	キッズスイミング (小・中学生) 8歳以上 17:30~18:30			ボディコンバット45 17:40~18:25 プレオンスタッフ	LES MILLS BODYBALANCE 17:50~18:20
18:30		チアダンス ジュニア 18:00~19:00	16:15~21:00 スピニングバイク バランスボール 他ツール					
19:00								
19:30		チアダンス 中級 19:00~20:30						
20:00	avex 19:20~20:50							
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								
22:30								
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】			

プレオンせんげんだい インフォメーション

5月スケジュール WEB予約について

4月25日(月) 9:00~ 開始となります。



【隔週LES MILLS】

- 1日 ボディジャム45 氏原智子
- 8日 ボディジャム45 氏原智子
- 15日 ボディバランス45 三ノ輪直子
- 22日 ボディパンプ45 坂田万穂
- 29日 ボディジャム45 Sayu

隔週で種目が変わります。
ボディジャムはWEB予約となります。
25日(月) 9:00~ となります。
ご確認の程よろしくお願いたします。

【今月のプレオンスタッフ】

- | | |
|-----------|----------|
| 【日曜日BA】 | 【日曜日BC】 |
| 1日 木村小葉紅 | 1日 宇田川駿 |
| 8日 中山果音 | 8日 藤枝優斗 |
| 15日 木村小葉紅 | 15日 藤枝優斗 |
| 22日 中山果音 | 22日 富山汐音 |
| 29日 木村小葉紅 | 29日 Sayu |

隔週で担当させていただきます。
ご確認の程よろしくお願いたします。

プールご利用に際してのご案内

プールエリアご利用の際は下記館内マナーにご協力の程、
宜しくお願い致します。

- ◆プールご利用の際は必ず頭からシャワーをしっかりとあびてご利用ください。
 - ◆25mプール・ウォーキングプールでは、スイムキャップを必ずご着用ください。
 - ◆貴金属類(ネックレス・ピアス・イヤリング・メガネ等)は必ず外してご利用ください。
 - ◆コロナウイルス感染対策としてプールエリアでのマスクの着用をお願いしております。
 - ◆25mプールご利用の際は、コース案内板に記載されているコース規則にのっとりご利用ください。
 - ◆マッサージプール内での着る行為は禁止となっております。必ず顔を出してご利用ください。
 - ◆プールエリアでは、安全にご利用いただくために監視員の指示に従いご利用ください。
 - ◆レッスン開始5分後まで入ることが出来ます。やむを得ない場合以外はレッスン途中で抜けることはご遠慮ください。なお、途中で体調不良等ありましたらお近くの監視員までお伝えください。
 - ◆プールご利用の際はガム等を口の中に入れてのご利用は禁止となっております。
- 皆様のご理解・ご協力の程、宜しくお願い致します。

~祝日営業・休館日について~

5月3日(火)~5日(木)は祝日営業となります。
別途スケジュールを配布いたしますのでご確認ください。
なお、5月23日(月)は施設休館日となります。
お間違えの無いようお願いいたします。

スタジオご利用に際してのご案内

スタジオの下記マナーにご協力の程、
宜しくお願い致します。

- ◆お飲み物はキャップつきの物をご利用ください。
 - ◆写真・動画の撮影及び、通話をご遠慮ください。
 - ◆スタジオ内は譲り合ってください。
 - ◆水分補給はこまめに行ってください。
 - ◆スタジオ参加の場合、レッスン開始5分後までご入室が可能です。スタジオレッスンWEB予約制はご登録、ご予約をお願いいたします。※5分以上経過してからのご入室・途中退室はご遠慮ください。※ケガ・体調不良等のご退室の場合にはインストラクターまたはスタッフにお声掛けの上、ご退出ください。
- 皆様のご理解・ご協力の程、宜しくお願い致します。

~定員人数について~

スタジオレッスン人数に制限をさせていただきます。

- 【Aスタジオ 45名】【Bスタジオ 35名】【トップライド 16名】
 - 【シェイプサーキット 10名】【VRレッスン 10名】(※ボディパンプは定員6名)
 - 【アクアレッスン 48名】【泳法レッスン 48名】
- ※スタジオレッスンWEB予約制OR定員制、プールレッスン定員制となっております。スタジオレッスンWEB予約制はご登録、ご予約をお願いいたします。なお、別途詳細につきましては、館内掲示をご確認ください。※プールレッスンにつきましては定員制となります。プールサイドにてお並びください。なお、レッスン参加方法につきましては変更がある場合がございます。ご協力の程、宜しくお願いいたします。