

	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	
10:00	LES MILLS		<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 【WEB予約開始時間】 4月27日(水)9:00~ </div>		10:00			<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 【WEB予約開始時間】 5月2日(月)9:00~ </div>		10:00
10:30	ボディコンバット 45 10:25~11:10 富山夕音 市村彩	ラテンダンス 45 10:30~11:15 Nao				10:30	祝日特別レッスン タイ古式マッサージ 60 10:30~11:30 junko		LES MILLS テック15 10:35~10:50	
11:00	WEB予約			はじめて背泳ぎ30 11:00~11:30 霜村美和子	11:00		GRIT【CARDIO】 10:50~11:20 坂田万耀		11:00	はじめてバタフライ30 11:00~11:30 近藤成悟
11:30	LES MILLS ボディジャム 45 11:30~12:15 Sayu	パワーヨガ 60 11:35~12:35 井上和代	RADICAL トップライド 45 11:20~12:05 高野聡子		11:30		LES MILLS	RADICAL	11:30	
12:00	WEB予約			オリジナルアクア30 12:00~12:30 松田珠恵	12:00	ZUMBA45 11:50~12:35 吉留里美	ボディバランス 60 11:40~12:40 三ノ輪直子	トップライド45 11:55~12:40 坂田万耀	12:00	クロール45 11:45~12:30 近藤成悟
12:30	エアロ初級 45 12:35~13:20 佐藤智子	祝日特別レッスン 太極舞 60 12:55~13:55 十川良子	シェイプサーキット【ヒート】 12:40~13:10 三ノ輪直子 <small>定員 10名</small>		12:30	WEB予約			12:30	
13:00				平泳ぎ30 13:00~13:30 霜村美和子	13:00	LES MILLS ボディコンバット 45 13:00~13:45 中村そら	リラクゼーション ヨガ60 13:05~14:05 三好裕		13:00	オリジナルアクア45 13:00~13:45 松田珠恵
13:30					13:30	WEB予約	WEB予約		13:30	
14:00	エアロ中級 45 13:40~14:25 佐藤智子	太極拳などをベースに、情緒あふれる音楽に合わせて舞う台湾発のプログラムです！どなたでも無理なくご参加いただけるダンスエクササイズです。この機会にぜひご参加ください！		マスターズ60 14:00~15:00 小島遼	14:00	LES MILLS ボディパンプ 60 14:10~15:10 手塚悠斗		グループスタジオ開放 14:15~19:30	14:00	スイムトレーニング 45 14:15~15:00 内田陽子
14:30	祝日特別レッスン			LES MILLS BODYCOMBAT 14:30~15:00	14:30		手塚IRのテック付です！不安解消のチャンス！ぜひご参加ください！	スピニングバイク バランスボール 他ツール	14:30	
15:00	脂肪燃焼&ヒップアップ【お尻編】 14:50~15:20 関根まあさ			LES MILLS BODYBALANCE 15:05~15:35	15:00	LES MILLS テック15 15:35~15:50				
15:30	LES MILLS			LES MILLS BODYCOMBAT 15:40~16:10	15:30	ボディアタック 45 15:50~16:35 手塚悠斗			15:30	
16:00	ボディパンプ 60 15:40~16:40 関根まあさ		LES MILLS SH'BAM 16:15~16:45	16:00	WEB予約			16:00		
16:30				16:30	LES MILLS			16:30		
17:00	LES MILLS ボディアタック 60 17:00~18:00 木村小葉紅			17:00	17:00	17:00		17:00		
17:30				17:30	17:30	17:30		17:30		
18:00				18:00	18:00	18:00		18:00		
18:30				18:30	18:30	18:30		18:30		
19:00				19:00	19:00	19:00		19:00		
19:30	【トレーニング終了時間・閉館時間 19:30】				19:30	【トレーニング終了時間・閉館時間 19:30】				19:30

※祝日にデイトム・ナイト・ナイト90分会員様が施設利用される場合、時間外利用料1,650円がかかります。

※祝日にデイトム・ナイト・ナイト90分会員様が施設利用される場合、時間外利用料1,650円がかかります。



東武スポーツクラブプレオンせんげんだい
2022年5月4日（水）みどりの日レッスンスケジュール



東武スポーツクラブプレオンせんげんだい
2022年5月5日（木）こども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		Aスタジオ	Bスタジオ	グループスタジオ	プール		
10:00	LES MILLS	祝日特別レッスン			10:00			【WEB予約開始時間】 5月2日(月)9:00~		10:00	
10:30	ボディコンバット 60 10:20~11:20 (有料レッスン)	太極拳60 ~24式で行います~ 10:30~11:30 羽吹智子		ウォーク&スイム30 11:00~11:30 内田陽子	10:30	リラクゼーション ヨガ45 10:30~11:15 伊藤朝賀 WEB予約	エアロ初級30 10:25~10:55 飯作俊介			はじめてクロール30 11:00~11:30 山口尚人	10:30
11:30	LES MILLS		レズミルズイベント 撮影所 15:30迄		11:30	LES MILLS	エアロ中級 60 11:15~12:15 飯作俊介 WEB予約	RADICAL トップライド 60 11:30~12:30 荒木優衣			11:30
12:00	ボディジャム 60 12:00~13:00 (有料レッスン)	フラダンス 60 11:50~12:50 東海林和美			背泳ぎ45 11:45~12:30 内田陽子	12:00	ボディバランス 60 11:35~12:35 伊藤朝賀			平泳ぎ45 11:45~12:30 山口尚人	12:00
13:00				タッチターン30 13:00~13:30 荒木優衣 定員 20名	13:00	LES MILLS					13:00
13:30	LES MILLS	オリジナルエアロ60 ~スキルアップ~ 13:10~14:10 宮野朋子	少人数クラスで実施! 特別感のある時間です! ぜひご参加ください!	クイックターン30 14:00~14:30 荒木優衣 定員 20名	13:30	ボディアタック 60 13:00~14:00 木村小葉紅 中山果音 WEB予約		LES MILLS BODYCOMBAT 13:00~13:30	オリジナルアクア45 13:00~13:45 遠藤優子	13:30	
14:00	ボディアタック 60 13:40~14:40 (有料レッスン)					14:00	LES MILLS		LES MILLS BODYPUMP 13:35~14:05		14:00
14:30					14:30	ボディパンプ 60 14:20~15:20 坂田万耀 平沢大海		LES MILLS BODYCOMBAT 14:10~14:40	マスターズ60 14:00~15:00 荒木優衣	14:30	
15:00		ルーシーダットン60 ~優しく行います~ 14:45~15:45 鈴木貴子			15:00	LES MILLS		LES MILLS SH'BAM 14:45~15:15		15:00	
15:30	ZUMBA 60 15:10~16:10 朱麗穎				15:30	LES MILLS				15:30	
16:00					16:00	ボディコンバット 60 15:40~16:40 木村小葉紅 宇田川駿 WEB予約	体操スクール 12:45~			16:00	
16:30					16:30	LES MILLS		グループスタジオ 開放 16:00~19:30		16:30	
17:00	【WEB予約開始時間】 5月2日(月)9:00~				17:00	ボディジャム 60 17:00~18:00 富山汐音 林亮介 WEB予約	5月5日イベント情報 【特別泳法レッスン】 GW最終日はせんげんだいにふじみ野店から イケメン山口コーチが2本のレッスンを担当し てくださいます!プールレッスンではあまりない 他店舗とのコラボです!!!プールも見逃せませ ん!!!たくさんのご参加お待ちしております!			17:00	
17:30	5月4日イベント情報 【LES MILLS イベント】 今回のGWのスタジオ目玉はやはり、豪華レス ミルストレーナーとせんげんだいスタッフとのコ ラボレッスン!!!今回は、関西を拠店に活動され ているトレーナーさんがレッスンを行ってくださ います!こんな機会ここしかありません! 迷わずお申込みへ!!! たくさんのご参加お待ちしております!				17:30					17:30	
18:00	【トレーニング終了時間・閉館時間 19:30】				18:00					18:00	
18:30					18:30					18:30	
19:00					19:00					19:00	
19:30					19:30					19:30	

※祝日にデイトム・ナイト・ナイト90分会員様が施設利用される場合、時間外利用料1,650円がかかります。

※祝日にデイトム・ナイト・ナイト90分会員様が施設利用される場合、時間外利用料1,650円がかかります。