

2024年4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						
	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			グループスタジオ 開放															9:00		
9:30			9:00~10:45															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	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	ベビー スイミング (生後6ヶ月~3歳) 10:15~11:00														10:00		
10:30																		10:30		
11:00	バランス コーディネーション 45 11:00~11:45 清水リカ WEB予約	ラテンエアロ45 11:05~11:50 鈴木貴子	RABEAL TOP RIDE トップライド30 11:30~12:00 三ノ輪直子 WEB予約	はじめて水泳 11:20~11:50 霜村美和子	エアロ初級45 10:20~11:05 中島 舞 WEB予約	フラダンス45 10:10~10:55 山口道子	LES MILLS BODYCOMBAT ① 9:30~10:00 LES MILLS BODYBALANCE ② 10:05~11:35 LES MILLS BODYPUMP ③ 10:40~11:10	ベビー スイミング (生後6ヶ月~3歳) 10:15~11:00	太極拳45 10:25~11:10 飯田雅絵 WEB予約	エアロ中級45 10:20~11:05 飯作俊介 WEB予約	RABEAL TOP RIDE トップライド30 10:30~11:00 高野聡子 WEB予約		ラテンダンス 45 10:30~11:15 Nao	パワーヨガ45 10:25~11:10 井上和代			成人 スイミングスクール 10:30~11:30	11:00		
11:30																		11:30		
12:00																		12:00		
12:30	エアロ中級45 12:05~12:50 清水リカ WEB予約	シェイプサークット30 【ヒート】 12:25~12:55 霜村美和子	ダンススイミング 12:15~13:15 ※ダンススイミング 会員のみ		オリジナルエアロ 45 12:40~13:25 宮野朋子	パワーヨガ45 12:55~13:40 高木ひろみ WEB予約	シェイプサークット30 【ヒート】 11:45~12:15 三ノ輪直子	はじめてクロール 12:10~12:40 八幡真暢	LES MILLS BODYPUMP ボディバンプ45 12:35~13:20 高野聡子 WEB予約	かんたんプトレ30 11:40~12:10 藤田みゆき	グループスタジオ 開放		エアロ中級45 11:35~12:20 佐藤智子 WEB予約	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 11:40~12:25 三ノ輪直子	シェイプサークット30 【ベジック】 11:40~12:10 高野聡子	オリジナルアクア30 12:00~12:30 松田珠恵	5日 神山立哉 12日 永長憲幸 19日 永長憲幸 26日 永長憲幸	オリジナルアクア30 12:00~12:30 松田珠恵	12:30	
13:00	LES MILLS BODYPUMP ボディバンプ30 13:05~13:35 浦野拓海	からだケアストレッチ 30 13:15~13:45 霜村美和子 定員30名	LES MILLS BODYCOMBAT ① 12:55~13:25				LES MILLS BODYCOMBAT ① 13:00~13:30	マスターズ45 13:00~13:45 神山立哉		バランス コーディネーション 45 12:30~13:15 藤田みゆき	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		はじめて平泳ぎ 12:40~13:10 霜村美和子	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 12:45~13:30 プレオンスタッフ	LES MILLS BODYCOMBAT ① 13:05~13:35	LES MILLS BODYCOMBAT ① 13:40~14:10	フィン スイミングスクール 13:30~14:30	バタフライ 12:45~13:15 八幡真暢	13:00	
13:30																		13:30		
14:00	リラクゼーション ヨガ60 13:55~14:55 青柳美枝子 WEB予約	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 14:05~14:35 yuki	LES MILLS SHBAM ① 14:05~14:35	スイミング 成人スクール 13:30~14:30			LES MILLS BODYBALANCE ② 13:35~14:05		ZUMBA ズンバ45 13:40~14:25 Hitomi	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス30 13:35~14:05 高橋さよ子	LES MILLS BODYPUMP ① 13:50~14:20		スイミング 成人スクール 13:30~14:30	からだケアストレッチ 30 13:45~14:15 藤田みゆき 定員30名	LES MILLS BODYPUMP ① 13:40~14:10				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	テッククラスとは？ クラスに出てくる動き やそのポイントを一瞬 に練習をしていく時間 です！テッククラスは 参加せずにクラスだけ の参加ももちろん歓迎 です！お待ちしております よ	avex キッズスター 17:00~18:00	グループスタジオ 開放	キッズスイミング (小学生)	キッズ空手 17:00~18:00		LES MILLS BODYCOMBAT ① 17:05~17:35	キッズスイミング (小学生)		ジュニア体育 17:00~18:00		LES MILLS BODYCOMBAT ① 17:20~17:50	キッズスイミング (小学生)	ジュニア体育 17:00~18:00	LES MILLS BODYBALANCE ② 17:10~17:40	キッズスイミング (小学生)				17:30
18:00																		18:00		
18:30																		18:30		
19:00	LES MILLS BODYJAM テック15 19:05~19:20	avex キッズベジック 18:15~19:15	油圧マシン スピニングバイク バランスボール 他ツール	キッズスイミング (小・中学生)	ジュニア空手 18:05~19:05		LES MILLS SHBAM ① 17:40~18:10	キッズスイミング (小・中学生)		ジュニア体育 【上級】 (小学生 ~高校生) 18:05~19:05		LES MILLS BODYPUMP ① 17:55~18:25	キッズスイミング (小・中学生)	ジュニア体育 17:00~18:00	LES MILLS BODYCOMBAT ① 17:45~18:15	キッズスイミング (小・中学生)				18:30
19:30	LES MILLS BODYJAM ボディジャム45 19:20~20:05 中山果音	オリジナルエアロ 45 19:30~20:15 宮野朋子	RABEAL TOP RIDE トップライド30 19:35~20:05 三ノ輪直子	選手コース 19:00~20:30 ※4コース使用	空手上級 19:10~20:10		LES MILLS BODYBALANCE ② 18:15~18:45	選手コース 18:00~19:00 ※6コース使用		エアロ中級45 19:30~20:15 新垣沙知子 WEB予約		LES MILLS BODYBALANCE ② 19:05~19:35	選手コース 19:00~21:00 ※4コース使用	ルーシーダットン 45 18:45~19:30 林 靖子	LES MILLS BODYCOMBAT ① 18:55~19:25	選手コース 18:00~19:00 ※6コース使用				19:00
19:30																		19:30		
20:00																		20:00		
20:30	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 20:30~21:15 中山果音	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 20:35~21:20 三ノ輪直子	LES MILLS SHBAM ① 20:45~21:15	マスターズ45 20:45~21:30 八幡真暢		LES MILLS BODYPUMP ボディバンプ45 20:30~21:15 磯崎真裕	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 20:35~21:35 氏原智子	シェイプサークット30 【ヒート】 20:40~21:10 三ノ輪直子		ストリートダンス 中級45 20:40~21:25 AI		LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 21:00~22:00 林 亮介	選手コース 19:00~21:00 ※4コース使用	からだ ケアストレッチ45 20:00~20:45 後藤千晴 定員30名	LES MILLS BODYCOMBAT ① 20:05~20:35	選手コース 19:00~20:30 ※4コース使用				20:30
21:00																		21:00		
21:30	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 21:30~22:15 神山立哉		LES MILLS BODYCOMBAT ① 21:20~21:50															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				23:00		

毎週火曜日は休館日となります

	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
9:00								
9:30								
10:00								
10:30			グループスタジオ 10:00~11:15	キッズスイミング (幼稚園・小学生) 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	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	ベビースイミング (生後6ヶ月~3歳) 10:15~11:00	エアロ初級45 10:35~11:20 土屋かおり	骨盤エクササイズ 45 10:30~11:15 MADOKA	グループスタジオ 開放	
11:30	WEB予約	WEB予約					10:00~12:30	
12:00	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45	パレエ45 11:50~12:35 彩水	パレエバーを 使わないレッスン になります!	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	WEB予約				WEB予約			
13:00	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60	ピラティス45 12:55~13:40 彩水	RADICAL TOP RIDE トップライド30 12:45~13:15 高野聡子	はじめてクロール 12:40~13:10 水村元	エアロ中級45 12:45~13:30 伊藤絹子	7日 ミノ輪直子 14日 高橋さよ子 21日 ミノ輪直子 28日 高橋さよ子		
13:30					WEB予約	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス60 プレオスタッフ		
14:00	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック60		成人 スイミングスクール 13:30~14:30			LES MILLS BODYBALANCE 13:45~14:15		
14:30		エアロ初級30 14:20~14:50 新垣沙知子			WEB予約	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60	リラクゼーション ヨガ45 14:20~14:50	
15:00				キッズスイミング (幼稚園・小学生) 14:30~15:30	14:10~15:10 浦野拓海	LES MILLS BODYCOMBAT 14:20~14:50		
15:30	エアロ中級45 15:15~16:00 新垣沙知子					LES MILLS BODYCOMBAT 14:55~15:25		
16:00	WEB予約			キッズスイミング (幼稚園・小学生) 15:30~16:30	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 15:40~16:40 山本麻衣子	LES MILLS SHYBAM 15:30~16:00		
16:30						LES MILLS BODYBALANCE 16:05~16:35		
17:00				キッズスイミング (小学生) 16:30~17:30	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック60 17:05~18:05 山本麻衣子	LES MILLS BODYPUMP 16:40~17:10		
17:30	キッズ空手 17:05~18:05	チアダンス リトル/キッズ 17:00~18:00				LES MILLS BODYCOMBAT 17:15~17:45		
18:00				キッズスイミング (小・中学生) 17:30~18:30		LES MILLS BODYBALANCE 17:50~18:20		
18:30	ジュニア空手 18:10~19:10	チアダンス ジュニア 18:00~19:00	グループスタジオ 開放 16:15~21:00					
19:00			スピニングバイク バランスボール 他ツール					
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			

新規会員募集!!

インドアゴルフスクール3月オープン
GRAND OPENING!!!

ず〜っと割

第1弾! 募集中 限定72名
通常月会費 13,500円 ⇒ 10,000円
(14,850円税込)

1 レッスン受け放題 1クラス最大5名
2 GOLFZON WAVE 導入
3 手ぶらでOK (レンタルクラブ・レッスンシューズ)
4 サウナもお風呂も利用OK
5 ゴルフコンペや
6 月会費や案内お支払い物が
※コース料別途でTOBU POINT 1%付与

プレオンせんげんだい 048-974-2121

さらに『プラスFIT』6,600円(税込)
追加で全エリア使い放題!!

ゴルフスクール第1弾 ず〜と割
月額11,000円+フィットネスレギュラー月額12,410円=月額23,410円(税込)

プラスFITなら
月額17,600円(税込) **なんと5,810円もお得!!**

東武スポーツゴルフメソッド

WEB予約制アンケート
によるセレクトレッスン
お楽しみのお品も充実

数値化したデータの分析
※年齢別とフィジークタイプにより
最適なレッスンを提案

お得意なスクール情報

毎日レッスンが可! 1クラス最大5名
フリー打ち練習場
毎日30分0円

手ぶらでOK
レンタルクラブ(無料)
レッスンシューズ
(200円税込)

サウナも
お風呂も利用OK

ゴルフコンペや
レッスン会開催!

月会費や案内
お支払い物が
※コース料別途で
TOBU POINT 1%付与

同じ動作の繰り返し
※追加でフィジークタイプを
導入

目指せ! コースデビュー

スコアUP! 100を切る

目指せ! ゴルフコンペ優勝

ゴルフで健康!

まずは体験から! ☎048-974-2121

スタジオからのご案内

〈各定員数〉

- ・ Aスタジオ定員50名
- ・ Bスタジオ定員35名
- ・ Gスタジオ
(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)

〈マナーについて〉

- ・ スタジオレッスンはWEB予約制or定員制となります。
- ・ 写真・動画の撮影及び、通話にご遠慮ください。
- ・ 15分前より整列開始、5分後まで入室可能となります。
※なお、5分以上経過してからのご入室・途中退室にご遠慮ください。

4月分 WEB予約開始日

3月28日(木)
9:00開始

休館日・祝日営業のご案内

・ 4月29日(月)祝日営業

スタンプ
たまる!
最新情報
チェック!

東武スポーツ公式アプリ

楽しい
写真・動画や
お知らせを
お届け!

Instagram QR code

TOBUSPORTS_SENGENDAI_OFFICIAL

プレオンせんげんだい公式Instagram