



2024年5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		
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	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 10:00~10:45 山口道子	LES MILLS BODYCOMBAT 9:30~10:00	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 飯佐俊介 WEB予約	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	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	LES MILLS BODYCOMBAT 12:55~13:25	ダンススイミング 12:15~13:15 ※ダンススイミング 会員のみのみ	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	LES MILLS BODYCOMBAT 13:00~13:30	はじめてクロール 12:10~12:40 八幡真暢	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 12:35~13:20 高野聡子	かんたんブチトレ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	オリジナルアクア30 12:00~12:30 松田珠恵	12:00	
12:30															12:30	
13:00	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ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 BODYBALANCE 13:30~14:00	スイミング 成人スクール 13:30~14:30											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 14:05~14:35		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	LES MILLS BODYBALANCE 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	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 BODYCOMBAT 13:05~13:35	オリジナルアクア30 12:00~12:30 松田珠恵	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 参加者にクラスだけ の参加者ももちろん大歓迎 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										17:30	
18:00															18:00	
18:30															18:30	
19:00	LES MILLS BODYJAM テック15 19:05~19:20	avex キッズベーシック 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										19:00	
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	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	リラクゼーション ヨガ45 19:35~20:20 MISA			LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 19:25~20:10 中山果音	エアロ中級45 19:30~20:15 新垣沙知子 WEB予約					19:30	
20:00															20:00	
20:30	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 20:30~21:15 磯崎真裕	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 20:35~21:20 三ノ輪直子	LES MILLS SHBAM 20:45~21:15	マスターズ45 20:45~21:30 八幡真暢	LES MILLS BODYJAM ボディジャム45 20:35~21:20 氏原智子				LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:25~21:10 林 亮介 WEB予約	ストリートダンス 中級45 20:40~21:25 AI					20:30	
21:00															21:00	
21:30	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 21:40~22:25 プレオンスタッフ	13日 木村和弘 20日 手塚健太 27日 庄司颯真	LES MILLS BODYCOMBAT 21:20~21:50		LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 21:40~22:25 手塚健太 WEB予約				LES MILLS BODYJAM ボディジャム45 21:30~22:15 林 亮介		グループスタジオ 開放	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 20:10~21:10 市川大悟	からだ ケアストレッチ45 20:00~20:45 後藤千晴 定員30名	クロール 21:00~21:30 板谷朱芽里	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					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								
11:00	ZUMBA ズンバ45 10:45~11:30 MINA WEB予約	リラクゼーション ヨガ45 10:50~11:35 鈴木貴子 WEB予約	グループスタジオ 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	キッズスイミング (幼稚園・小学生) 10:00~11:00 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 10:00~12:30	
11:30	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 11:45~12:30 川島颯 WEB予約	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 WEB予約		オリジナルアクア30 11:30~12:00 稲葉みちる	
12:00								
12:30	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 12:45~13:45 氏原智子	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 WEB予約	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス60 12:50~13:50 プレオスタッフ	12日 高橋さよ子 19日 ミノ輪直子 26日 高橋さよ子	ちくちくウォーキング20 12:15~12:35 湯野拓海
13:00								
13:30	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック60 14:00~15:00 中山果音	エアロ初級30 14:20~14:50 新垣沙知子	成人 スイミングスクール 13:30~14:30		LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 14:10~15:10 涌野拓海	リラクゼーション ヨガ45 14:25~15:10 井上和代 WEB予約	LES MILLS BODYBALANCE 13:45~14:15	スマトレニング30 13:35~14:05 菊地春美
14:00								
14:30								
15:00								
15:30	エアロ中級45 15:15~16:00 新垣沙知子 WEB予約							
16:00								
16:30								
17:00								
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		キッズスイミング (幼稚園・小学生) 14:30~15:30				
18:00								
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 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) 17:30~18:30	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 15:40~16:40 山本麻衣子	パワーヨガ45 15:30~16:15 井上和代	LES MILLS BODYBALANCE 16:05~16:35	
19:00								
19:30								
20:00	avex 19:20~20:50	チアダンス 中級 19:00~20:30			LES MILLS BODYATTACK ボディアタック60 17:05~18:05 山本麻衣子		LES MILLS BODYCOMBAT 17:15~17:45	
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・ウェア・シューズ)
4 サウナもお風呂も利用OK
5 ゴルフコンペや
レッスン会開催!
6 月会費や年会費が
無料! ゴルフ場でTOBU POINTも付与

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 ずっと割
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
によるフィードバック
お褒めのお声もお待ちしております

数値化したデータの分析
※年齢別とフィードバックにより
※レッスン内容も変更

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)
レンタルシューズ
(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!

月会費や年会費
が無料! ゴルフ場で
TOBU POINTも付与

同じ動作の繰り返し
※スマホでフォームチェックも可能!

目指せ! コースデビュー

スコアUP! 100を切るぞ

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・途中退室はご遠慮ください。

5月分 WEB予約開始日

4月25日(木)
9:00開始

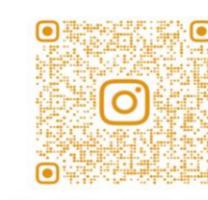
休館日・祝日営業のご案内

- ・ 5月3(金)祝日営業
- ・ 5月4(土)祝日営業
- ・ 5月5(日)祝日営業
- ・ 5月6(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: @TOBUSPORTS_SENGENDAI_OFFICIAL

プレオンせんげんだい公式Instagram