

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	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 10:00~10:45 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	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 会員のみのみ		リラックス ヨガ60 11:25~12:25 本橋淳子 WEB 予約	からだケアストレッチ30 11:15~11:45 霜村美和子 定員30名	LES MILLS BODYCOMBAT 10:40~11:10	アクアフレッシュ30 11:15~11:45 高野聡子	リラックス ヨガ45 11:30~12:15 青柳美枝子 WEB 予約	かんたんブチレ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	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 BODYCOMBAT 12:55~13:25	スイミング 成人スクール 13:30~14:30	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	マスターズ45 13:00~13:45 八幡真暢	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 12:35~13:20 高野聡子	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	はじめて水泳 12:40~13:10 霜村美和子	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス30 12:45~13:30 プレオンスタッフ	LES MILLS BODYCOMBAT 13:05~13:35	バタフライ 12:45~13:15 八幡真暢	13:00
13:30															13:30	
14:00	リラックス 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 SHYBAM 14:05~14:35						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	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 13:40~14:10	フィン スイミングスクール 13:30~14:30	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 17:00~18:45	キッズスイミング (小学生) 17:00~18:00	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) 18:00~19:00 ※6コース使用	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	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 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 SHYBAM 20:45~21:15	マスターズ45 20:45~21:30 八幡真暢					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												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

10日 ボディコンバット 永長憲幸
17日 ボディコンバット 永長憲幸
24日 ボディコンバット 永長憲幸
31日 ボディジャム 中山果音

	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		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	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 プレオンスタッフ		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	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 15:40~16:40 山本麻衣子		LES MILLS BODYPUMP 14:20~14:50	
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	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 BODYCOMBAT 14:55~15:25	
19:00								
19:30								
20:00	avex 19:20~20:50	チアダンス 中級 19:00~20:30	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 SHYBAM 15:30~16:00	
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) (11,000円税込)

※初年度として、月額2,000円(税込)・登録料1,450円(税込)をお支払いいただきます。

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・レンタルシューズ)

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 月会費や年会費が安い物が豊富に揃ってTOBU POINTも付与

東武スポーツゴルフメソッド

WEB予約制のアンケートによるセッティング

数値化したデータの分析

最新のゴルフウェア

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)

1 クラス最大5名

2 クラス最大5名

3 サウナもお風呂も利用OK

4 ゴルフコンペやレッスン会開催!

5 月会費や年会費が安い物が豊富に揃ってTOBU POINTも付与

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、通話はお遠慮ください。
- ・ 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・途中退室はお遠慮ください。

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




フレオンせんげんだい公式Instagram

楽しい
写真・動画や
お知らせを
お届け!