

2018年2月

プレオン船橋レッスンスケジュール

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 (10:00 to 23:00). It lists various activities like aerobics, swimming, and dance across different venues (Aスタジオ, Bスタジオ, アリーナ, プール). Includes instructor names and special notices.

毎週火曜日は休館日となります

3週目以降60分クラスになります。

3週目以降45分クラスになります。

3週目以降テック+30分クラスになります。

※別途お申込みが必要です

※別途お申込みが必要です

※別途お申込みが必要です

整理券配布は10:10まではフロント前になります。

初めての方、特に基本を練習したい方にお勧めです。

1・3・5週目 マーシャルアキア30 2・4週目 アキアフレッシュ30

東武マスターズ練習会 13:45~14:30 2月7日(土) 実施 ※マスターズに申し込んでる方のみ対象となります

楽トレ30 12:50~13:20 1週目・膝らく体操 2週目・腰らく体操 3週目・肩らく体操 4週目・膝らく体操

楽トレ30 12:55~13:25 1週目・肩らく体操 2週目・腰らく体操 3週目・膝らく体操 4週目・肩らく体操

別途お申込みが必要

※別途お申込みが必要です

※別途お申込みが必要です

※別途お申込みが必要です

※別途お申込みが必要です

