

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (10:00 to 23:00). Includes various fitness classes like LesMills, Zumba, and Home Fitness.

施設利用時間 22:45まで チェックアウト23:00まで

窓口受付時間 10:00~21:30まで

【隔週レズミルズ60】
6/1 ボディコンバット 大村夏希
6/8 ボディパンプ 横田篤紀
6/15 ボディコンバット 木村小葉紅
6/22 ボディパンプ 横田篤紀
6/29 ボディコンバット 大村夏希

窓口受付時間 18:00まで
施設利用時間 19:15まで
チェックアウト19:30まで



2025年 7月 東武スポーツクラブプレオンふじみ野レッスンスケジュール

	月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00																		
10:30																		
11:00	リラックスヨガ60 10:30~11:30 菊地博美	バレエ60 10:35~11:35 miki	幼稚園指導 10:30~11:15 【2コース使用】 7/14	ステップ中級60 10:30~11:30 飯山大輔	骨盤エクササイズ60 10:25~11:25 松崎奈身	ベビースイミング スクール 10:30~11:15 【最大4コース使用】	エアロ初級45 10:30~11:15 熊谷真美子	Rm RITMOS リトモス60 10:20~11:20 石川佳世子		ベーシックヨガ45 10:30~11:15 沖田京子		幼稚園指導 10:10~11:20 【2コース使用】	リラックスヨガ60 10:30~11:30 高野兼子	エアロ中級45 10:30~11:15 川崎美輪子	ベビースイミング スクール 10:30~11:15 【最大6コース使用】	パワーヨガ60 10:30~11:30 北ちかこ	キッズアダンス (中級) 10:30~12:00	
11:30																		
12:00	太極拳60 11:45~12:45 鈴木順子	タヒチアダンス60 11:50~12:50 菊地博美	らくらくウォーキング 11:30~12:00 相原貴子	リラックスヨガ60 11:45~12:45 沖田京子	バレエ60 11:40~12:40 miki	はじめて水泳 11:30~12:00 岩村久未子	フラダンス60 11:30~12:30 青木みゆき	エアロ中級60 11:30~12:30 熊谷真美子		ZUMBA ズンバ45 11:35~12:20 沖田京子		幼稚園指導 11:00~12:00 【2コース使用】	エアロ & コンディショニング45 11:55~12:40 阿部暁都	泳法クリニック 11:30~12:00 山口尚人	7月 青泳ぎ	リラックスヨガ60 11:45~12:45 北ちかこ	マーシャルアーク 11:30~12:00 横田篤紀	整理券制
12:30																		
13:00	エアロ中級45 13:00~13:45 阿部暁都	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 13:05~13:50 内山千恵美	成人スクール 13:30~14:30 【最大4コース使用】	ジャズダンス60 13:00~14:00 miki	HF Home Fitness 24 エアロボクシング 13:05~13:50	オリジナルアクア 13:00~13:45 柳田志津	リラックスヨガ60 12:45~13:45 SHOKO	ストリートダンス初級45 12:50~13:35 なかしん	オリジナルアクア 12:30~13:15 柳田志津		Rm RITMOS リトモス60 13:10~14:10 笹井ひろみ	健康水中運動 12:30~13:30 スクール制 ★会員募集中★	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 13:00~14:00 阿部暁都	エアロ & コンディショニング45 11:55~12:40 阿部暁都	HF Home Fitness 24 HIPHOP基礎 12:00~12:30	リラックスヨガ60 11:45~12:45 北ちかこ	7/6 ボディアタック 木村小葉紅	整理券制
13:30																		
14:00	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 14:00~15:00 阿部暁都	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 14:05~14:50 内山千恵美		LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス30 14:15~14:45 澤木太雅	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 14:10~14:40	フィンスイム 14:00~14:30 岩村久未子	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 14:00~14:30 山口尚人	HF Home Fitness 24 やさしいストレッチ 13:55~14:25	成人スクール 13:30~14:30 【最大4コース使用】				LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 14:15~15:00 チャーン	フラダンス30 14:30~15:00 青木みゆき	スイミングスクール (幼小) 14:00~15:00	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス60 13:00~14:00 澤木太雅	K-POPダンス60 13:00~14:00 Ayane	
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 19:30~20:15 手塚悠斗	リラックスヨガ60 19:15~20:15 北ちかこ	フィン開放コース 19:30~20:00 【最大3コース使用】	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 19:40~20:25 大村夏希	HF Home Fitness 24 HIT 19:45~20:05		ZUMBA ズンバ60 19:15~20:15 Sachiko	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック 19:35~20:05	育成 クラス 19:00 ~ 20:00 最大 2コース 使用	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 19:20~20:20 林亮介			LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 17:55~18:40 大田和佳	ストリートダンス初級30 19:30~20:00 万里		フィン開放コース 20:00~20:30 【最大3コース使用】	育成 クラス 19:00 ~ 20:00 最大 2コース 使用	
20:00																		
20:30	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 20:35~21:35 手塚悠斗	HF Home Fitness 24 初中級ダンスエアロ 20:40~21:15		LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 20:40~21:25 大田和佳	HF Home Fitness 24 腰周りのストレッチ 20:35~21:05		LES MILLS 隔週レズミルズ60 20:30~21:30 ※内容は下部に記載	HF Home Fitness 24 バーニングファイター 20:30~21:00	フィン開放コース 20:00~20:30 【最大3コース使用】	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:45~21:30 林亮介			ストリートダンス中級60 20:20~21:20 万里	スイムトレーニング 20:15~21:00 川崎帆乃果				
21:00																		
21:30																		
22:00																		
22:30																		
23:00	施設利用時間 22:45まで チェックアウト23:00まで															窓口受付時間 10:00~21:30まで		

【隔週レズミルズ60】
7/6 ボディコンバット 木村小葉紅
7/13 ボディパンプ 横田篤紀
7/20 ボディパンプ 横田篤紀
7/27 ボディコンバット 大村夏希

窓口受付時間 18:00まで
施設利用時間 19:15まで
チェックアウト19:30まで

