

## 2025年 11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			木叫ハハーフフフス			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
			11/5·19 Z	【隔週ステップ60 テップ&コンディシ	_									スイミングスクール			
				11/26 ステッ										(幼小) 10:00~11:00			
<b>V</b>	<b>V</b>	幼稚園指導		- <b>→</b> 骨盤エクササイズ	ベビースイミング	エアロ初級45	RMX RITMOS*		A*	†	幼稚園指導 10:10~11:20	la constant of the constant of	エアロ中級45	ベビースイミング			
リラクゼーションヨガ60 10:30~11:30	ハレエの	10:30~11:15 【2コース使用】	隔週ステップ60 10:30~11:30	60 10:25~11:25	10:30~11:15	10:30~11:15	リトモス <b>60</b> 10:20~11:20	1	ベーシックヨガ45 10:30〜11:15 沖田京子	•	【2コース使用】 11/7・14・28	リラクゼーションヨガ60 10:30~11:30		スクール 10:30~11:15	パワーヨガ60 10:30~11:30	キッズチアダンス	
菊地博美	10:35~11:35 miki	11/10 • 17	飯山大輔	松崎奈身	【最大4コース使用】		石川佳世子	幼稚園指導		ストリートダンス初級45 10:50~11:35 AI		髙野兼子		【最大6コース使用】	北ちかこ	(中級) 10:30~12:00	
		らくらくウォーキング			はじめて水泳			11:00~12:00 【2コース使用】			M		M	はじめてバタフライ		-	アクアフレッシュ
<b>V</b>		11:30~12:00 相原貴子	<b>V</b>	- U"I - T(0	11:30~12:00 岩村久未子	フラダンス60	エアロ中級60 11:30~12:30	11/6 • 13 • 20 • 27	今ZVMBA ズンバ45		アクアフレッシュ 11:45~12:15	<b>J</b>	Home Fitness 24	11:30~12:00 澤木太雅	1	-	11:30~12:0 湧野拓海
太極拳60 11:45~12:45	タヒチアンダンス 60		リラクゼーションヨガ60 11:45~12:45	バレエ60 11:40~12:40 miki	M	青木みゆき	熊谷真美子		11:40~12:25 沖田京子	ストリートダンス中級60	相原貴子	エアロ & コンディショニング45	くつろぎヨガ 11:40~12:15		リラクゼーションヨガ60 11:45~12:45		整理券制
鈴木順子	11:50~12:50 菊地博美	スイムトレーニング	沖田京子	IIIIKI	はじめて背泳ぎ 12:15〜12:45 相原貴子				/ / / / / / / / / / / / / / / / / / /	11:55~12:55 AI	室柱分削	11:55~12:40 阿部暁都	オリエンテーション 12:25~12:45		北ちかこ	11/9 ボディアタック	はじめてクロール 12:15〜12:4 林実幸
		12:15~13:00 相原貴子			相原貝士	V	<b>V</b>	オリジナルアクア 12:30~13:15			健康水中運動 12:30~13:30	LOSMILIS	12 - 25~12 - 45			木村小葉紅	小大手
エアロ中級45	LESMILLS BODYBALANCE			±=47+9F4324	オリジナルアクア	リラクゼーションヨガ60 12:45~13:45	ストリートダンス初級45 12:50~13:35	柳田志津			スクール制 ★会員募集中★	<b>BODYJAM</b>	M		BODYBALANCE		
	ボディパランス45		ジャズダンス60 13:00~14:00	#Home Fitness 24 初中級エアロ 13:00~13:45	13:00~13:45 柳田志津	SHOKO	なかしん	正生が印	RMX	<b>À</b>		ボディジャム60	ボディパンプ	('E'!(A)		13 - 00 - 14 - 00	
	13:05~13:50 - 澤木太雅	成人スクール	miki	13 - 00 13 - 43	整理券制		MLF S-63-05-13-201	成人スクール	パトモス <b>60</b>	ピラティス60	平泳ぎ	13:00~14:00 阿部暁都	13:15~13:45	13:00~14:00	13:00~14:00 澤木太雅	Ayane	
LesMills	LESMILLS BODYCOMBAT	13:30~14:30 【最大4コース使用】	LesMills		フィンスイム	LesMILLS BODYCOMBA	Home Fitnerr 24	13:30~14:30 [最大4コース使用]	13:15〜14:15 笹井ひろみ	13 : 25∼14 : 25 AI	13:45~14:15 岩村久未子	LesMills				M	
BODYJAM ボディジャム60	ギニ ノコンバット		<b>BODYPUMP</b>		14:00~14:30 岩村久未子	ボディコンバット45 14:00~14:45	呼吸~二の腕・背中 13:55~14:25					BODYBALANCE	M	スイミングスクール (幼小)	LesMills	Home Filners 24	
14:00~15:00	14:03 14:33		14:15~15:00	14:10~14:40	フィン開放コース 14:40~15:00	内山千恵美				Home Filmers 24	泳法クリニック 14:30~15:00	ポディバランス45 14:15~15:00	14:30~15:00	14:00~15:00	隔週レズミルズ60	初級エアロ 14:15~14:45	
阿部暁都			涌野拓海		【最大3コース】	1			エアロ中級60 14:35~15:35	簡単ストレッチ 14:40~15:05	山口尚人	チャーン	青木みゆき		14:20~15:20 ※内容は下部に記載	Home Fitnerr 24	
					フィンの貸し出しはございません。	· [ ]			笹井ひろみ		11月 背泳ぎ		(3) ZUMBA	スイミングスクール	次内台は「即に記載	中級エアロ 14:55~15:35	スイムトレーニン 15:00~15:4
										-		フラダンス60	オンバ60	(小学) 15:00~16:00	<b>V</b>	14 - 33 13 - 33	林実幸
												15:20〜16:20 青木みゆき	15:15~16:15		ストリートダンス初級45 15:40~16:25	DANCE	
		スイミングスクール			スイミングスクール		キップチアダンフ	スイミングスクール			スイミングスクール		MINA	スイミングスクール	AI	レズミルズダンス	フィン開放コー 16:00〜16:3 【最大3コース】
		(幼小) 16:00~17:00			(幼小) 16:00~17:00		(リトル) 16:00~17:00	(幼小) 16:00~17:00			(幼小) 16:00~17:00		Home Fitney 24	(小中) 16:00~17:00		15:50~16:35	フィンの貸し出しはございま
												RITMOS*	疲労解消マッサージ 16:40~17:00		ストリートダンス中級60	7	
		_									_	リトモス <b>60</b> 16:35~17:35		<b>y</b>		Home Fitness 24	
		スイミングスクール (小学) 17:00~18:00			スイミングスクール (小学) 17:00~18:00		(キッズチアタンス (キッズ) 17:00~18:00	スイミングスクール (小学) 17:00~18:00			スイミングスクール (小学) 17:00~18:00	笹井ひろみ		ウォーク&ジョグ 17:15~17:35		デトックスフローヨガ 16:50~17:40	
		17.00 10.00			17.00 10.00		17.00 10.00	17.00 10.00			17.00 10.00		7	担当:大田			_
									<b>V</b>	1		BODYCOMBAT	Home Fitness 24 姿勢美人ヨガ			<u>鬲週レズミルズ6</u> 0 <sup>"</sup> ィパンプ 涌野拓	
	N 7	スイミングスクール (小中)			スイミングスクール (小中)		キッズチアダンス (ジュニア)	(小中)	リラクゼーションヨガ60 18:00~19:00	M	スイミングスクール (小中)	18:00~18:45	17 • 10 ~ 10 • 10	■ 18:00~19:00		ディコンバット 木	村小葉紅
	Home Fitness 24 リフレッシュヨガ 18:35~19:00	18:00~19:00		M	18:00~19:00		18:00~19:00	18:00~19:00	北ちかこ	Home Fitner 24 初級ヒップホップ	18:00~19:00	大田和佳	M	<b>」</b> プレオンスタッフ	11/16 ボ	ディパンプ 涌野I	<mark>石海</mark>
	18 - 35~19 - 00			<b>D</b> LESMILLS BODYBALANCE ボディバランス				育成 クラス		18:35~19:05	育成クラフ		O GRIT レズミルズグリッド			ディコンバット	
LesMills	•			18:55~19:25	1	ZVMBA		19:00	LesMILLS BODYJAM	<u></u>	クラス 19:00 ~ 20:00		18:55~19:25		11/30 ホ	ディパンプ 涌野技 T	1海
BODYATTACK ボディアタック45	19:15~20:15	19:30~20:00	LesMills	Home Fitners 24		ズンバ60	D LESMILLS BODYATTACK	- 20・00 最大 2コース 使用	ボディジャム60		最大 2コース 使用		付時間 20:		窓口受		00まで 15まで
19:30~20:15 手塚悠斗	北ちかこ	【最大3コース使用】	BODYCOMBAT ボディコンバット45	中級ステップ		19:15~20:15 Sachiko	ボディアタック 19:35~20:05	フィン開放コース	· 19:20~20:20 林亮介	万里	世用 使用	ル設利 チェツ	用時間 21: クアウト21:	: 10まで: 30まで	ル 施設へ チェッ	用時間 19:  クアウト19:	15まで 30まで
		フィンの質し出しはございません。	19:45~20:30 大村夏希	19:40~20:25			₹	20:00~20:30 【最大3コース使用】	ነጥንር/1		7./						
LesMills <b>BODYCOMBAT</b>	Lesmills		LesMills	Home Fitney 24	†	LesMills 摩油レブミルブ	Filme Fitner 24 姿勢改善エクササイズ	フィンの貸し出しはございません。	LesMills	ストリートダンス中級60	スイムトレーニング 20:15〜21:00 川崎帆乃果	Home	Fitness 24	$oldsymbol{\Theta}$	LINE		
ボディコンバット60	<b>DANCE</b>		BODYATTACK ボディアタック45	初中級ダンスエアロ		情週レスミル人	20:25~20:55	-	BODYCOMBAT ボディコンバット45		A LINE WILLIAM	上記のマーク	7は映像レッスン				INE
20:35~21:35 手塚悠斗	レズミルズダンス 20:40~21:25		20:45~21:30 大田和佳	20:35~21:20	1	20:30~21:30 ※内容は下部に記載			20:45~21:30 林亮介				と同様に予約		プレオンふじ		
丁ශ心计	<u></u>			Home Filmers 24				u T	1ጥምር / 1	1		○丁削をみつ	ろしくお願いい	にします。	公式LINE		13
				ストレッチ 21:35~21:55	-		【隔週レズミルズ ディパンプ60 加						为上的级。	21.7		0 87 A	
							ボディジャム60 S					Y	'ークは映像し <sub>"</sub> を使用するしッ'	バンで スンになりきす。		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	O .
	14	-三几壬川 ロコロ土 日	33 1 45	「士元 て	ェックマウ	ト23:00a	≢で 空口	四八時間	21 · 20=	7			ンの詳細は予約 認をお願いしま		プレオンふし	ン	S_FUJIMINO_OFFICIAL



## 2025年 12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	
00				12/3·17 ス <sup>-2</sup>	【隔週ステップ60】 テップ&コンディショ										スイミングスクール				10:
30	1			12/10 • 24	ステップ中級60		M	RM≯		M					(幼小) 10:00~11:00				10
50		<b>V</b>	幼稚園指導 10:30~11:15		■ ■ 骨盤エクササイズ	ベビースイミング	エアロ初級45	RITMOS* リトモス <b>60</b>		ベーシックヨガ45	M	幼稚園指導 10:10~11:20 【2コース使用】		エアロ中級45	ベビースイミング				10
: را	ラクゼーションヨガ60 10:30~11:30 菊地博美	バレエ60 10:35~11:35	【2コース使用】	隔週ステップ60 10:30~11:30	60 10:25~11:25 松崎奈身	スクール 10:30~11:15 【最大4コース使用】	10:30~11:15 熊谷真美子	10:20~11:20		10:30~11:15 沖田京子	ストリートダンス初級45	12/5・12	リラクゼーションヨガ60 10:30~11:30 高野兼子	10:30~11:15 川﨑美輪子	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	1 7 7 7 7 7 7 7 7 7		11
	2007	miki	M	■ 飯山大輔 ■	TAMINA	in a		石川佳世子	幼稚園指導 11:00~12:00		10:50~11:35 AI		同封林」		24	」 北ちかこ	(中級) 10:30~12:00	M	
			らくらくウォーキング 11:30~12:00	M		はじめて水泳 11:30~12:00			【2コース使用】 12/4・11	(1) 31.A.PA		) .))		₹	はじめて背泳ぎ 11:30~12:00	M		アクアフレッシュ 11:30~12:00	
	, 太極拳60		11:30~12:00 相原貴子		バレエ60	11:30~12:00 岩村久未子	フラダンス60 11:30~12:30	エアロ中級60 11:30~12:30		今ZVMBA ズンバ45		アクアフレッシュ 11:45~12:15	I70	Home Fitners 24 スタイルアップヨガ	澤木太雅	11=513 3:-3:743//		選野拓海 整理券制	12
1	1:45~12:45 鈴木順子	タヒチアンダンス 60 11:50~12:50		リラクゼーションヨガ60 - 11:45~12:45 沖田京子	11:40~12:40 miki	はじめて平泳ぎ	青木みゆき	熊谷真美子		11:40~12:25 沖田京子	ストリートダンス中級60 11:55~12:55	相原貴子 整理券制	& コンディショニング45 11:55~12:40	11:40~12:20		リラクゼーションヨガ60 11:45~12:45 北ちかこ		はじめてクロール	-
	ב אטיין יין פ	菊地博美	スイムトレーニング 12:15~13:00 相原貴子			12:15~12:45 相原貴子	M		オリジナルアクア		AI		阿部暁都			103%	12/14 ボディアタック	12:15~12:45 林実幸	12
		LesMills	111小尺 ]					7	12:30~13:15 柳田志津			健康水中運動 12:30~13:30 スクール制				LESMILLS	木村小葉紅		13
	エアロ中級45 13:00~13:45	BODYBALANCE ボディバランス45		ジャズダンス60	Home Fitness 24	オリジナルアクア 13:00~13:45	リラクゼーションヨガ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	整理券制		M	<ul><li>★会員募集中★</li></ul>	BODYJAM ボディジャム60	O BODYPUMP	スイミングスクール	BODYBALANCE	K-POPダンス60		
	阿部暁都	13:05~13:50		ジャズダンス60 13:00〜14:00 miki	初中級エアロ 13:00~13:45	柳田志津	SHORO			RMX RITMOS*	<u></u>		13:00~14:00	ボディパンプ	(*I)'I')	13:00~14:00	13 . 00 . 14 . 00		13
L	.esMills	澤木太雅	成人スクール 13:30~14:30			整理券制	LesMills	₹ 7	成人スクール 13:30~14:30	リトモス <b>60</b> 13:15~14:15	ピラティス60 13:25~14:25	はじめてバタフライ 13:45~14:15	阿部暁都	13 * 13 * 13 * 13	_	澤木太雅			14
		BODYCOMBAT	【最大4コース使用】	LesMills	Home Fitness 24	フィンスイム 14:00~14:30	BODYCOMBA1 ボディコンパット45	Home Fitnerr 24 リフレッシュヨガ	【最大4コース使用】	笹井ひろみ	AI	岩村久未子	LESMILLS			l eeWo i e	<b>V</b>		
	ボディジャム60	ボディコンバット 14:05~14:35		<b>BODYPUMP</b> ボディパンプ <b>45</b>	呼吸がしやすくなるストレッチ 14:10~14:35	岩村久未子	14:00~14:45 内山千恵美	13:55~14:40			VFF Home Fitners 24	泳法クリニック	BODYBALANCE ボディバランス45	<b>→</b> フラダンス30	スイミングスクール (幼小) 14:00~15:00	に	Home Fitney/24 初級エアロ 14:15~14:45		14
	14:00~15:00 阿部暁都			14:15~15:00 涌野拓海		フィン開放コース 14:40~15:00 【最大3コース】	гип гож			エアロ中級60	上級者向けストレッチ 14:40~14:55	14:30~15:00 山口尚人	14:15~15:00 チャーン	14:30~15:00 青木みゆき			14:15 14:45		15
						フィンの貸し出しはございません				14:35~15:35 笹井ひろみ		12月 平泳ぎ				14:20~15:20 ※内容は下部に記載	Home Fitness 24 中上級エアロ	スイムトレーニング	
														ZVMBA	スイミングスクール (小学) 15:00~16:00	M	14:55~15:35	15:00~15:45 林実幸	
													フラダンス60 15:20~16:20	ズンバ <b>60</b>		ストリートダンス初級仏	5		1
)													▲ 青木みゆき	15:15∼16:15 MINA		15 : 40∼16 : 25 AI	DANCE	フィン開放コース 16:00~16:30	٦ او
			スイミングスクール (幼小)			スイミングスクール (幼小)		(リトル)	スイミングスクール (幼小)			スイミングスクール (幼小)		M / C (-	スイミングスクール (小中)		レズミルズダンス 15:50~16:35	16:00~16:30 【最大3コース】	16
			16:00~17:00			16:00~17:00		16:00~17:00	16:00~17:00			16:00~17:00	KMA	HomeFitnery 47 骨盤・背骨ストレッチ 16:40~17:00	16:00~17:00 F		7	フィンの貸し出しはございませ	7
													リトモス60	10 . 40 . 17 . 00	м	ストリートダンス中級60 16:40~17:40	Home Fitness 24		15
			スイミングスクール (小学)			スイミングスクール (小学)		(キッズ)	スイミングスクール (小学)			スイミングスクール (小学)	16:35〜17:35 笹井ひろみ		ウォーク&ジョグ 17:10~17:30	Al	体幹フローヨガ 16:50~17:40		1'
			17:00~18:00			17:00~18:00		17:00~18:00	17:00~18:00			17:00~18:00			担当:大田				
										<b>V</b>			LESMILLS BODYCOMBAT	4-170NAPA		_ [ß	- 鬲週レズミルズ60	)]	18
		M . = -	スイミングスクール (小中)			スイミングスクール (小中)		キッズチアダンス (ジュニア)	(小中)	リラクゼーションヨガ60 18:00~19:00	M	スイミングスクール (小中)	42	Home Fitners 24 リラックスヨガ 18:05~18:40	11 18:00~19:00	10/11	ディパンプ 涌野拓		1
		Home Fitner 24 ピラティス 18:35~19:00	18:00~19:00		M	18:00~19:00		18:00~19:00	18:00~19:00	北ちかこ	FF Home Fitner 24 初級ヒップホップ	18:00~19:00	大田和佳	M	<b>ン</b> プレオンスタッフ		ディコンバット <i>7</i> ディパンプ 涌野排		
		18:35~19:00			LESMILLS BODYBALANCE ボディバランス		_		育成 クラス		18:35~19:05	育成		<b>○ GRIT</b>		4	ディコンバット フ		19
LE	25MILLS	•			18:55~19:25		ZVMBA		19:00	LesMILLS BODYJAM	<b>M</b>	クラス 19:00 ~ 20:00		18:55~19:25			I		19
В	RODYATTACK ボディアタック45	リラクゼーションヨガ60 19:15~20:15	19:30~20:00	LESMILLS	Home Filnerr 24		ズンバ60	O LESMILLS BODYATTACK	- 最大 2コース 使用	ボディジャム60	ストリートダンス初級30 19:30~20:00 万里	また 最大 2コース 使用		付時間 20: 用時間 21:		窓口受	付時間 18:	00まで 15まで	4
19	9:30~20:15 山本麻依子	北ちかこ	【最大3コース使用】	<b>BODYCOMBAT</b> ボディコンバット <b>4!</b>	中級ステップ		19:15∼20:15 Sachiko	ボディアタック 19:35~20:05	フィン開放コース	· 19:20~20:20 林亮介	刀里	19月	肥政利 チェツ	<sup>田时间 21.</sup> クアウト21:	. 13まで : 30まで	たい たエツ	用時間 19:  クアウト19:	15まで 30まで	2
	esMills		77 ON OHOME EVER EN	19:45~20:30 大村夏希	19:40~20:25		LesMills	Home Filmers 24	20:00~20:30 【最大3コース使用】	113071		スイムトレーニング	LF #-4						2
В	ODYCOMBAT	DANCE		LESMILLS	Home Fitners 24			### Home Fitners 24  やさしいストレッチ  20:25~20:55	フィンの質し出しはございません。	LesMills	ストリートダンス中級60 20:20~21:20	スイムトレーニング 20:15〜21:00 川崎帆乃果	Home	Fitness 24	$\Theta$	LINE			
ボ	ドディコンバット60			BODYATTACK ボディアタック45			III.	20 - 23 - 20 - 33	1	<b>BODYCOMBAT</b> ボディコンパット45	万里		上記のマーク	け映像レッス			1,000	INE	2
21	10:35~21:35 山本麻依子	レズミルズダンス 20:40~21:25		20:45~21:30 大田和佳		•	20:30~21:30 ※内容は下部に記載			20:45~21:30 林亮介				と同様に予約・ ろしくお願いい		プレオンふじ	み野 🔳		2
					Home Fitner 24 マ 股関節エクササイズ 21:35~21:55			に 隔週レズミルズ	]							公式LINE			
0					21:35~21:55			ボディパンプ60					<b>√</b> ←0₹	ークは映像しっ	ッスンで		0 1.4.	0	22
							12/11 ボディ	ジャム60 Sayu					l V		スンになります。				22
0			;=∿≠ii⊞o±i	世 日 <u> </u>	= エーエー	ᄗᄱᄼᇐᆸ	L 22 · 00=	<b>上</b> で、	四人吐眼	21 • 20 =	~		映像レッス	ンの詳細は予約	りサイトで	プレオンふし	びみ野		
0		加也	时间代记不及品	間 22:45	よく ナ.	<b>ニッファ</b> フ	T 23 · UU c	たけ、念口	文门时间	21.302			ご確認	忍をお願いしま	<b>は</b> 。	公式インスタ		S_FUJIMINO_OFFICIAL	23