

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			
10:00																		10:00		
10:30																		10:30		
11:00	リラクゼーションヨガ60 10:30~11:30 菊地博美		【隔週ステップ60】 12/3・17 ステップ&コンディショニング60 12/10・24 ステップ中級60			幼稚園指導 10:30~11:15 【2コース使用】 12/15	隔週ステップ60 10:30~11:30 飯山大輔		ベビースイミングスクール 10:30~11:15 【最大4コース使用】 松崎奈身	エアロ初級45 10:30~11:15 熊谷真美子	RITMOS® リトモス60 10:20~11:20 石川佳世子	ペーシックヨガ45 10:30~11:15 沖田京子	幼稚園指導 10:00~12:00 【2コース使用】 12/4・11	ストリートダンス初級45 10:50~11:35 AI	リラクゼーションヨガ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】 北ちかこ	スイミングスクール(幼小) 10:00~11:00		10:00
11:30			らくらくウォーキング 11:30~12:00 相原貴子			はじめて水泳 11:30~12:00 岩村久未子	バレエ60 11:40~12:40 miki	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 11:40~12:25 沖田京子	ストリートダンス中級60 11:55~12:55 AI	アクアフレッシュ 11:45~12:15 相原貴子	エアロ & コンディショニング45 11:55~12:40 阿部暁都	ストリートダンス初級60 11:55~12:55 AI	はじめ背泳ぎ 11:30~12:00 澤木太雅	キッズチアダンス(中級) 10:30~12:00	アクアフレッシュ 11:30~12:00 湧野拓海	10:30		
12:00	太極拳60 11:45~12:45 鈴木順子		タヒチアンダンス60 11:45~12:45 沖田京子			はじめて平泳ぎ 12:15~13:00 相原貴子		オリジナルアクア 12:45~13:15 柳田志津	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	リトモス60 13:15~14:15 笹井ひろみ	ピラティス60 13:25~14:25 AI	はじめバタフライ 13:45~14:15 岩村久未子	LES MILLS® BODYJAM ボディジャム60 13:00~14:00 澤木太雅	LES MILLS® BODYBALANCE ボディバランス60 13:00~14:00 Ayane	11:30				
12:30			スイムトレーニング 12:15~13:00 相原貴子														12:00			
13:00	エアロ中級45 13:00~13:45 阿部暁都	LES MILLS® BODYBALANCE ボディバランス45 13:05~13:50 澤木太雅															13:00			
13:30																	13:30			
14:00	LES MILLS® BODYJAM ボディジャム60 14:00~15:00 阿部暁都																14:00			
14:30			LES MILLS® BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:05~14:35 涌野拓海														14:30			
15:00																	15:00			
15:30																	15:30			
16:00																	16:00			
16:30																	16:30			
17:00																	17:00			
17:30																	17:30			
18:00																	18:00			
18:30																	18:30			
19:00																	19:00			
19:30	LES MILLS® BODYATTACK ボディアタック45 19:30~20:15 山本麻依子																19:30			
20:00																	20:00			
20:30	LES MILLS® BODYCOMBAT ボディコンバット60 20:35~21:35 山本麻依子																20:30			
21:00																	21:00			
21:30	LES MILLS® DANCE レズミルズダンス 20:40~21:25 大田和佳																21:30			
22:00																	22:00			
22:30																	22:30			
23:00																	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 21:30まで

上記のマークは映像レッスンとなります。
通常レッスンと同様に予約サイトから
ご予約をよろしくお願いいたします。

←のマークは映像レッスンで
マットを使用するレッスンになります。
映像レッスンの詳細は予約サイトで
ご確認をお願いします。

窓口受付時間 20:00まで
施設利用時間 21:15まで
チェックアウト21:30まで

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

フレオンふじみ野
公式LINEフレオンふじみ野
公式Instagram

@TOBUSPORTS_FUJIMINO_OFICIAL

2026年 1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