

[illegible]

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

	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				【隔週ステップ60】 1/7・21 ステップ&コンディショニング60 1/14・28 ステップ中級60															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	バレエ60 10:35~11:35 miki	幼稚園指導 10:30~11:15 【2コース使用】 1/19・26	隔週ステップ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	ストリートダンス初級45 10:50~11:35 AI	幼稚園指導 10:10~11:20 【2コース使用】 1/9・16	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】	パワーヨガ60 10:30~11:30 北ちかこ	キッズチアダンス (中級) 10:30~12:00			11:00	
11:30			らくらくウォーキング 11:30~12:00 相原貴子												はじめて背泳ぎ 11:30~12:00 澤木太雅		アクアフレッシュ 11:30~12:00 プレオンスタッフ		11:30	
12:00	太極拳60 11:45~12:45 鈴木順子	タヒチアンダンス 60 11:50~12:50 菊地博美	スイムトレーニング 12:15~13:00 相原貴子	リラクゼーションヨガ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 11:40~12:25 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			リラクゼーションヨガ60 11:45~12:45 北ちかこ		整理券制	12:00		
12:30						はじめて平泳ぎ 12:15~12:45 相原貴子											1/11 ボディアタック60 木村小葉紅	はじめてクロール 12:15~12:45 林実幸	12:30	
13:00																			13:00	
13:30	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	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	Home Fitness 24 初・中級エアロ 13:00~13:55	オリジナルアクア 13:00~13:45 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					LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 13:00~14:00 阿部暁都	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック 12:45~13:15	スイミングスクール (幼小) 13:00~14:00	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	1/11 ボディコンバット60 木村小葉紅	13:30	
14:00	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 14:00~15:00 阿部暁都	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 14:05~14:35				整理券制								LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 13:30~14:00	スイミングスクール (幼小) 13:00~14:00				14:00	
14:30						フィンスイム 14:00~14:30 岩村久未子								LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 14:15~15:00 チャー	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 BODYCOMBAT ボディコンバット60 14:15~14:45	Home Fitness 24 初級エアロ 14:15~14:45		14:30
15:00						フィン開放コース 14:40~15:00 【最大3コース】														15:00
15:30						フィンの質し出しはございません。														15:30
16:00																				16:00
16:30			スイミングスクール (幼小) 16:00~17:00			スイミングスクール (幼小) 16:00~17:00	キッズチアダンス (リトル) 16:00~17:00	スイミングスクール (幼小) 16:00~17:00												16:30
17:00																				17:00
17:30			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	キッズチアダンス (キッズ) 17:00~18:00	スイミングスクール (小学) 17:00~18:00												17:30
18:00																				18:00
18:30		Home Fitness 24 姿勢改善ピラティス 18:30~19:00	スイミングスクール (小中) 18:00~19:00			スイミングスクール (小中) 18:00~19:00	キッズチアダンス (ジュニア) 18:00~19:00	スイミングスクール (小中) 18:00~19:00					リラクゼーションヨガ60 18:00~19:00 北ちかこ	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 18:35~19:05						18:30
19:00																				19:00
19:30	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 19:30~20:15 山本麻依子	リラクゼーションヨガ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 19:45~20:30 大村夏希	Home Fitness 24 初級ステップ 19:45~20:20															19:30
20:00			フィンの質し出しはございません。																	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	LES MILLS DANCE 20:40~21:25																		20:30
21:00																				21:00
21:30																				21:30
22:00																				22:00
22:30																				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 21:30まで																		23:00	

マ

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。

マ

←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

上記のマークは映像レッスンとなりません。
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。

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。

フレオンふじみ野
公式LINE

フレオンふじみ野
公式Instagram

BTORSPORTS_FUJIMINO_OFFICIAL