

2026年 3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】 3/4・18 ステップ&コンディショニング60 3/11・25 ステップ中級60																			
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		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		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							
11:30																							
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	幼稚園指導 11:00~12:00 【2コース使用】 3/5・12	ZUMBA ズンバ45 11:40~12:25 沖田京子	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	はじめて水泳 11:30~12:00 大村夏希							マーシャルアクア 11:30~12:00 大村夏希			
12:30			スイムトレーニング 12:15~13:00 相原貴子			はじめて平泳ぎ 12:15~12:45 相原貴子						健康水中運動 12:30~13:30 スクール制 ★会員募集中★									整理券制		
13:00																							
13:30	エアロ中級45 13:00~13:45 阿部暁都	LES MILLS BODYJAM ボディバランス 13:05~13:35	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 Fitter 24 初級エアロ 13:00~13:50	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	オリジナルアクア 12:30~13:15 柳田志津	整理券制	Rm RITMOS 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	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								はじめて水泳 11:30~12:00 大村夏希	
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 13:50~14:20				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45 14:00~14:45 内山千恵美	成人スクール 13:30~14:30 【最大4コース使用】				はじめてバタフライ 13:45~14:15 岩村久未子	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 14:15~15:00 チャー										
14:30						フィン開放コース 14:40~15:00 【最大3コース】						泳法クリニック 14:30~15:00 山口尚人											
15:00						フィンの貸し出しはございません。																	
15:30																							
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																	
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																	
18:00																							
18:30			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																	
19:00																							
19:30																							
20:00	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 19:45~20:45 林亮介	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 18:25~18:55	フィン開放コース 19:30~20:00 【最大3コース使用】	【隔週レズミルズ45】 3/4・18 ボディアタック 大田和佳 3/11・25 ボディパンプ 万月結加	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス 18:55~19:25	ZUMBA ズンバ60 19:15~20:15 Sachiko	育成 クラス 19:00 ~ 20:00 最大 2コース 使用	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 19:25~20:10	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 20:20~21:05 渡辺光	ストリートダンス初級30 19:30~20:00 万里													
20:30			フィン開放コース 19:30~20:00 【最大3コース使用】																				
21:00	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 21:05~21:50 林亮介	LES MILLS DANCE レズミルズダンス 20:55~21:40																					
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 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。

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。

プレオンふじみ野
公式LINE

プレオンふじみ野
公式Instagram

	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】 4/1・15 ステップ&コンディショニング60 4/8・22 ステップ中級60 4/29 祝日スケジュール																
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】	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】	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	キッズアダダンス (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	幼稚園指導 11:00~12:00 【2コース使用】	アキアフレッシュ 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	はじめてクロール 11:30~12:00 大村夏希	リラクゼーションヨガ60 11:45~12:45 北ちかこ					
12:30																				
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 13:05~13:35	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 Fitrner 24 初級エアロ 13:00~13:50	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	Rm RITMOS 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	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	はじめて平泳ぎ 13:45~14:15 岩村久未子	4/5 木村小葉紅 4/12・19・26 プレオンスタッフ	キッズアダダンス 60 13:00~14:00 Ayane	はじめて水泳 12:15~12:45 林実幸			
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 13:50~14:20																		
14:30																				
15:00																				
15:30																				
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00																				
19:30																				
20:00	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 19:45~20:45 林亮介	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】	ZUMBA ズンバ45 19:25~20:10 Chihiro	HF Home Fitrner 24 初級ステップ 19:45~20:20	ZUMBA ズンバ60 19:15~20:15 Sachiko	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 19:25~20:10	育成 クラス 19:00 ~ 20:00 最大 2コース 使用	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 19:20~20:05 渡辺光	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】	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 20:20~21:05 渡辺光	エアロ中級45 18:00~18:45 笹井ひろみ	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 17:55~18:40	スイムトレーニング 18:00~19:00 山中侑也	ストリートダンス中級60 16:40~17:40 AI	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 16:50~17:50	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	
20:30																				
21:00	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 21:05~21:50 林亮介	LES MILLS DANCE レズミルズダンス 20:55~21:40		LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:30~20:15 大村夏希	HF Home Fitrner 24 中級ステップ 20:30~21:15	LES MILLS 隔週レズミルズ 20:45~21:30 or 20:30~21:30 ※内容は下部に記載	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック 20:25~21:10	フィン開放コース 20:00~20:30 【最大3コース使用】												
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 21:30まで

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。

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。

フレオンふじみ野
公式LINE

フレオンふじみ野
公式Instagram

