

2026年 5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】 5/6 祝日スケジュール 5/13・27 ステップ中級60 5/20 ステップ&コンディショニング															
10:30																			
11:00	リラクゼーションヨガ60 10:30~11:30 北ちかこ	バレエ60 10:35~11:35 miki	幼稚園指導 10:30~11:15 【2コース使用】 5/11, 18, 25	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	RmX リトモス60 10:20~11:20 石川佳世子		ベシクヨガ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】 5/15, 22, 29	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	キッズアダンス (中級) 10:30~12:00		
11:30																			
12:00	大極拳60 11:45~12:45 鈴木順子	フラダンス60 11:50~12:50 東海林和美	らくらくウォーキング 11:30~12:00 相原貴子																
12:30																			
13:00	エアロ中級45 13:00~13:45 阿部暁都	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック 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	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 13:00~13:45 チャー	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											
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 13:50~14:20	成人スクール 13:30~14:30 【最大4コース使用】																
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 Chhiro	HF Home Fitter 24 初級ステップ 19:45~20:20														
20:30																			
21:00	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 21:05~21:50 林亮介	DANCE レスミルズダンス 20:55~21:40		LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:30~21:15 大村夏希	HF Home Fitter 24 中級ステップ 20:30~21:15														
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たします。

 ※定員6名

フレオンふじみ野

 公式LINE

フレオンふじみ野

 公式インスタグラム

QRコード

QRコード

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。

2026年 6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】 6/3.17 ステップ&コンディショニング 6/10.24 ステップ中級														
10:30																		
11:00	リラクゼーションヨガ60 10:30~11:30 北ちかこ	バレエ60 10:35~11:35 miki	幼稚園指導 10:30~11:15 【2コース使用】 6/1.15	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	RmX リトモス60 10:20~11:20 石川佳世子		ベシクヨガ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】 6/5.12.19.26	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	キッズアダンス (中級) 10:30~12:00	
11:30																		
12:00	大極拳60 11:45~12:45 鈴木順子	フラダンス60 11:50~12:50 東海林和美	らくらくウォーキング 11:30~12:00 相原貴子															
12:30																		
13:00	エアロ中級45 13:00~13:45 阿部暁都	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック 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	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 13:00~13:45 チャー	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										
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 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																		
20:30																		
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 21:30まで

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たします。
※定員6名

←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。

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