

2026年 7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】 7/1.15.29 ステップ&コンディショニング 7/8.22 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】 7/6.13	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	幼稚園指導 11:00~12:00 【2コース使用】 7/2.9	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】	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 10:45~11:30 【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	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	2026年7月2日 時間変更	はじめてクロール 11:45~12:15 山中侑也	リラクゼーションヨガ60 11:45~12:45 北ちかこ	キッズアダンス 【中級】 10:30~12:00	マーシャルアーク 11:30~12:00 大村夏希		
12:30																				
13:00																				
13:30	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 13:30~14:00	オリジナルアクア 13:00~13:45 柳田志津	オリジナルアクア 13:00~13:45 柳田志津	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	RmX 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	GRIT レスミルズグリッド 12:00~12:30	リラクゼーションヨガ60 11:45~12:45 北ちかこ	キッズアダンス 【中級】 10:30~12:00	マーシャルアーク 11:30~12:00 大村夏希	整理券制 はじめて水泳 12:15~12:45 林美幸	
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】	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 14:15~15:00 大村夏希	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック 13:30~14:00	オリジナルアクア 13:00~13:45 柳田志津	オリジナルアクア 13:00~13:45 柳田志津	ストリートダンス中級60 14:00~15:00 なかしん	オリジナルアクア 12:30~13:15 柳田志津	HF Home Fitter 24 ヨガストレッチ 13:55~14:35	成人スクール 13:30~14:30 【最大4コース使用】	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	GRIT レスミルズグリッド 12:00~12:30	リラクゼーションヨガ60 11:45~12:45 北ちかこ	キッズアダンス 【中級】 10:30~12:00	マーシャルアーク 11:30~12:00 大村夏希	整理券制 はじめて水泳 12:15~12:45 林美幸	
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お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。

フレオンふじみ野公式LINE

フレオンふじみ野公式Instagram