2026年　9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

TOBU SPORTS

月曜日

Aスタジオ

- 10:30〜11:30　リラクゼーションヨガ60　北ちかこ
- 11:30〜12:45　太極拳60　鈴木順子
- 13:00〜13:45　エアロ中級45　阿部暁都
- 14:00〜15:00　LesMills BODYJAM ボディジャム60　阿部暁都
- 19:30〜20:45　エアロ中級45　篠田恵美
- 21:05〜21:50　LesMills 隔週レズミルズ　※内容は下記に記載

Bスタジオ

- 10:35〜11:35　バレエ60　miki
- 12:50〜13:40　フラダンス60　東海林和美
- 13:50〜14:35　LesMills BODYBALANCE ボディバランス
- 14:00〜14:35　LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット
- 18:25〜18:55　LesMills BODYPUMP ボディパンプ
- 19:15〜20:15　リラクゼーションヨガ60　北ちかこ
- 20:55〜21:40　LesMills DANCE レズミルズダンス

【隔週レズミルズ】
9/7　ボディコンバット　山口梨音
14　ボディコンバット　高見澤衣
21　祝日スケジュール
28　ボディコンバット　金子遥飛

プール

- 10:30〜11:15　幼稚園指導【2コース使用】
- 11:30〜12:00　らくらくウォーキング　相原貴子
- 12:15〜13:00　スイムトレーニング　相原貴子
- 14:30〜14:35　成人スクール【最大4コース使用】
- 16:00〜17:00　スイミングスクール（幼小）
- 17:00〜18:00　スイミングスクール（小学）
- 18:00〜19:00　スイミングスクール（小中）
- 19:30〜20:15　スイムトレーニング　小島大輔
- 20:30〜21:00　フィン開放コース【最大3コース使用】

フィンの貸し出しはございません。

水曜日

【隔週ステップ60】
9/2.30　ステップ&コンディショニング
9/9　休館日
9/16　ステップ中級
9/23祝日スケジュール

Aスタジオ

- 10:30〜11:30　隔週ステップ60　飯山大輔
- 11:45〜12:45　リラクゼーションヨガ60　沖田京子
- 13:00〜14:00　ジャズダンス60　miki
- 14:30〜15:00　LesMills 隔週レズミルズ　※内容は下記に記載
- 19:25〜20:10　ZUMBA ズンバ45　Chihiro
- 20:30〜21:15　LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45　大村夏希

【隔週レズミルズ】
9/2.30　ボディパンプ
9/9　休館日
9/16　ボディコンバット
9/23　祝日スケジュール

Bスタジオ

- 10:25〜11:25　骨盤エクササイズ60　松崎奈身
- 11:40〜12:40　バレエ60　miki
- 13:00〜13:45　LesMills BODYBALANCE チャーン
- 14:00〜14:30　大人スクール TOBU FITNESS SCHOOL STRIVE　山中侑也
- 8月より開講
- 16:30〜17:00　Home Fitness 24 はじめてステップ
- 17:00〜17:40　Home Fitness 24 中級ステップ
- 17:40〜18:25　Home Fitness 24 中級エアロ

プール

- 10:30〜11:15　ベビースイミングスクール【最大4コース使用】
- 11:30〜12:00　はじめて水泳　岩村久未子
- 12:15〜12:45　はじめて背泳ぎ　相原貴子
- 13:30〜14:30　オリジナルアクア　柳田志津
- 整理券制
- 14:00〜14:30　フィンスイム　岩村久未子
- 14:40〜15:00　フィン開放コース【最大3コース】
- 16:00〜17:00　スイミングスクール（幼小）
- 17:00〜18:00　スイミングスクール（小学）
- 18:00〜19:00　スイミングスクール（小中）

フィンの貸し出しはございません。

木曜日

Aスタジオ

- 10:30〜11:15　エアロ初級45　熊谷真美子
- 11:30〜12:30　フラダンス60　青木みゆき
- 12:45〜13:45　リラクゼーションヨガ60　SHOKO
- 14:00〜15:00　ストリートダンス中級60　なかしん
- 19:15〜20:15　ZUMBA ズンバ60　Sachiko
- 20:45〜21:30 or 20:30〜21:30　LesMills 隔週レズミルズ　※内容は下記に記載

Bスタジオ

- 10:20〜11:20　RM RITMOS リトモス60　石川佳世子
- 11:30〜12:30　エアロ中級60　熊谷真美子
- 13:00〜13:45　ストリートダンス初級45　なかしん
- 13:55〜14:35　マ Home Fitness 24 下半身シェイプアップヨガ
- 19:25〜20:10　LesMills BODYPUMP ボディパンプ
- 20:25〜21:10　LesMills BODYATTACK ボディアタック

プール

- 11:00〜12:00　幼稚園指導【2コース使用】
- 12:30〜13:15　オリジナルアクア　柳田志津
- 整理券制
- 13:30〜14:30　成人スクール【最大4コース使用】
- 16:00〜17:00　スイミングスクール（幼小）
- 17:00〜18:00　スイミングスクール（小学）
- 18:00〜19:00　スイミングスクール（小中）
- 19:00〜20:00　育成クラス　最大3コース使用
- 20:00〜20:30　フィン開放コース【最大3コース使用】

フィンの貸し出しはございません。

【隔週レズミルズ】
9/3.17　ボディコンバット45　山口尚人
※20：45〜21：30のレッスンとなります。
9/10・24　ボディジャム60　Sayu

金曜日

Aスタジオ

- 10:30〜11:15　ベーシックヨガ45　沖田京子
- 11:40〜12:25　ZUMBA ズンバ45　沖田京子
- 13:15〜14:15　RM RITMOS リトモス60　笹井ひろみ
- 14:35〜15:35　エアロ中級60　笹井ひろみ
- 18:00〜19:00　リラクゼーションヨガ60　北ちかこ
- 19:20〜20:05　LesMills BODYPUMP ボディパンプ45　渡辺光
- 20:20〜21:05　LesMills BODYATTACK ボディアタック45　渡辺光

Bスタジオ

- 10:50〜11:35　ストリートダンス初級45　AI
- 11:55〜12:55　ストリートダンス中級60　AI
- 13:25〜14:25　ピラティス60　AI
- 14:40〜15:10　LesMills BODYPUMP ボディパンプ
- 18:35〜19:05　LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット
- 19:30〜20:00　ストリートダンス初級30　万里
- 20:20〜21:20　ストリートダンス中級60　万里

プール

- 10:10〜11:20　幼稚園指導【2コース使用】
- 11:45〜12:15　アクアフレッシュ　相原貴子
- 整理券制
- 12:30〜13:30　健康水中運動　スクール制　★会員募集中★
- 13:45〜14:15　はじめてバタフライ　岩村久未子
- 14:30〜15:00　泳法クリニック　山口尚人
- 9月クロール
- 16:30〜17:00　スイミングスクール（幼小）
- 17:00〜18:00　スイミングスクール（小学）
- 18:00〜19:00　スイミングスクール（小中）
- 19:00〜20:00　育成クラス　最大3コース使用
- 20:15〜21:00　スイムトレーニング　小島大輔

土曜日

Aスタジオ

- 10:30〜11:30　リラクゼーションヨガ60　高野兼子
- 11:55〜12:40　エアロ&コンディショニング45　阿部暁都
- 13:00〜14:00　LesMills BODYJAM ボディジャム60　阿部暁都
- 14:15〜15:00　LesMills BODYBALANCE ボディバランス45　チャーン
- 15:20〜16:20　フラダンス60　青木みゆき
- 16:35〜17:35　RM RITMOS リトモス60　笹井ひろみ
- 18:00〜18:45　エアロ中級45　笹井ひろみ

Bスタジオ

- 10:30〜11:15　エアロ中級45　川崎美輪子
- 12:00〜13:00　大人スクール TOBU FITNESS SCHOOL STRIVE　大村夏希
- 8月より開講
- 13:30〜14:00　LesMills BODYATTACK ボディアタック
- 14:30〜15:00　フラダンス30　青木みゆき
- 15:50〜16:35　ZUMBA ズンバ60　MINA
- 16:35〜17:35　スクール　フラダンススクール　青木みゆき
- 17:55〜18:40　LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット
- 18:55〜19:25　LesMills GRIT レズミルズグリット

プール

- 10:30〜11:00　スイミングスクール（幼小）
- 10:45〜11:30　ベビースイミングスクール【最大6コース使用】
- 11:45〜12:15　はじめて平泳ぎ　山中侑也
- 13:00〜14:00　スイミングスクール（幼小）
- 14:00〜15:00　スイミングスクール（幼小）
- 15:00〜16:00　スイミングスクール（小学）
- 16:00〜17:00　スイミングスクール（小中）
- 18:00〜19:00　スイムトレーニング　山中侑也

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

日曜日

Aスタジオ

- 10:30〜11:30　パワーヨガ60　北ちかこ
- 11:45〜12:45　リラクゼーションヨガ60　北ちかこ
- 13:00〜14:00　LesMills BODYATTACK ボディアタック60　鈴木利希
- 14:20〜15:20　LesMills 隔週レズミルズ　※内容は下記に記載
- 15:15〜16:25　ストリートダンス初級45　AI
- 16:40〜17:40　ストリートダンス中級60　AI

Bスタジオ

- 10:30〜12:00　キッズチアダンス（中級）
- 13:30〜14:00　K-POPダンス60　RIKO
- 9/6　木村小葉紅
- 14:00〜14:45　Home Fitness 24 初級エアロ
- 14:55〜15:30　Home Fitness 24 中級エアロ
- 15:50〜16:35　LesMills DANCE レズミルズダンス
- 16:45〜17:30　LesMills BODYBALANCE ボディバランス

プール

- 11:30〜12:00　マーシャルアクア　大村夏希
- 整理券制
- 12:15〜12:45　はじめてクロール　林実幸
- 13:45〜15:00　スイムトレーニング　林実幸
- 15:30〜16:00　フィン開放コース【最大3コース】

フィンの貸し出しはございません。

【隔週レズミルズ】
9/6　ボディコンバット60　木村小葉紅
9/13.27　ボディパンプ60　大村夏希
9/20　ボディコンバット60　大村夏希

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

Home Fitness 24

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。
※定員6名

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。

LINE
プレオンふじみ野
公式LINE

プレオンふじみ野
公式インスタグラム
@TOBUSPORTS_FUJIMINO_OFFICIAL

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

2026年　10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

TOBU SPORTS

月曜日

Aスタジオ

- 10:30 リラクゼーションヨガ60 10：30～11：30 北ちかこ
- 11:00 太極拳60 11：45～12：45 鈴木順子
- 13:30 エアロ中級45 13：00～13：45 阿部暁都
- 14:00 LesMills BODYJAM ボディジャム60 14:00～15：00 阿部暁都
- 19:30 エアロ中級45 20:00～20:45 篠田恵美
- 21:00 LesMills 隔週レズミルス 21:05～21：50 ※内容は下記に記載

Bスタジオ

- 10:30 バレエ60 10：35～11：35 miki
- 13:00 ピラティス60 13：10～14：10 石川綾子
- 18:30 LesMills BODYPUMP ボディパンプ 18：25～18：55
- 19:00 リラクゼーションヨガ60 19：15～20：15 北ちかこ
- 21:00 LesMills DANCE レズミルズダンス 20：55～21：40
- 【隔週レズミルズ】決まり次第ご案内いたします。

プール

- 10:30 幼稚園指導 10：30～11：15 【2コース使用】10/19
- 11:00 らくらくウォーキング 11：30～12：00 相原貴子
- 11:30 スイムトレーニング 12：15～13：00 相原貴子
- 15:00 成人スクール 13：30～14：30 【最大4コース使用】
- 16:30 スイミングスクール（幼小）16：00～17：00
- 17:30 スイミングスクール（小学）17：00～18：00
- 18:30 スイミングスクール（小中）18：00～19：00
- 19:30 スイムトレーニング 19：30～20：15 小島大輔
- フィン開放コース 20：30～21：00 【最大3コース使用】
- フィンの貸し出しはございません。

水曜日

Aスタジオ

- 10:00 【隔週ステップ60】10/7.21 ステップ&コンディショニング 10/14.28 ステップ中級
- 10:30 隔週ステップ60 10：30～11：30 飯山大輔
- 11:30 リラクゼーションヨガ60 11：45～12：45 沖田京子
- 13:00 ジャズダンス60 13：00～14：00 miki
- 14:00 LesMills 隔週レズミルズ 14：15～15：00 大村夏希 ※内容は下記に記載
- 【隔週レズミルズ】10/7.21 ボディパンプ 10/14.28 ボディコンバット
- 19:30 ZUMBA ズンバ45 19:25～20：10 Chihiro
- 20:30 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 20：30～21：15 大村夏希

Bスタジオ

- 10:30 骨盤エクササイズ60 10：25～11：25 松崎奈身
- 11:30 バレエ60 11:40～12：40 miki
- 13:00 LesMills BODYBALANCE 13:00～13：45 チャーン
- 14:00 大人スクール TOBU FITNESS SCHOOL STRIVE 14：00～15：00 山中侑也
- 8月より開講
- 19:30 Home Fitness24 初級エアロ 19：00～19：30
- 19:40 Home Fitness24 中上級エアロ 19：40～20：25
- 20:30 Home Fitness24 初中級ステップ 20：35～21：05

プール

- 10:30 ベビースイミングスクール 10：30～11：15 【最大4コース使用】
- 11:30 はじめて水泳 11：30～12：00 岩村久未子
- 12:30 はじめて背泳ぎ 12：15～12：45 相原貴子
- 13:30 オリジナルアクア 13：00～13：45 柳田志津
- 整理券制
- 14:00 フィンスイム 14：00～14：30 岩村久未子
- フィン開放コース 14：40～15：00 【最大3コース】
- フィンの貸し出しはございません。
- 16:30 スイミングスクール（幼小）16：00～17：00
- 17:30 スイミングスクール（小学）17：00～18：00
- 18:30 スイミングスクール（小中）18：00～19：00

木曜日

Aスタジオ

- 10:30 エアロ初級45 10：30～11：15 熊谷真美子
- 11:30 フラダンス60 11：30～12：30 青木みゆき
- 13:00 リラクゼーションヨガ60 12：45～13：45 SHOKO
- 14:00 ストレートダンス中級60 14:00～15:00 なかしん
- 19:30 ZUMBA ズンバ60 19：15～20：15 Sachiko
- 20:30 LesMills 隔週レズミルス 20：45～21：30 or 20：30～21：30 ※内容は下記に記載

Bスタジオ

- 10:00 RM RITMOS リトモス60 10：20～11：20 石川佳世子
- 11:30 エアロ中級60 11：30～12：30 熊谷真美子
- 13:00 ストレートダンス初級45 12：50～13：35 なかしん
- 14:00 マ Home Fitness24 美姿勢ヨガ 13：55～14：35
- 19:30 LesMills BODYPUMP ボディパンプ 19：25～20：10
- 20:30 LesMills BODYATTACK ボディアタック 20：25～21：10

プール

- 10:30 幼稚園指導 11：00～12：00 【2コース使用】1.8.15.22.29
- 11:30 オリジナルアクア 12：30～13：15 柳田志津
- 整理券制
- 12:30 成人スクール 13：30～14：30 【最大4コース使用】
- 14:30 泳法クリニック 14:30～15：00 山口尚人
- 10月バタフライ
- 16:30 スイミングスクール（幼小）16：00～17：00
- 17:30 キッズチアダンス（キッズ）17：00～18：00
- 18:30 スイミングスクール（小中）18：00～19：00
- 19:30 育成クラス 19：00～20：00 最大3コース使用
- フィン開放コース 20：00～20：30 【最大3コース使用】
- フィンの貸し出しはございません。

【隔週レズミルズ】
10/1.15.29　ボディコンバット45　山口尚人
※20：45～21：30のレッスンとなります。
10/8.22　ボディジャム60　Sayu

金曜日

Aスタジオ

- 10:30 ベーシックヨガ45 10：30～11：15 沖田京子
- 11:00 ZUMBA ズンバ45 11：40～12：25 沖田京子
- 13:00 RM RITMOS リトモス60 13：15～14:15 笹井ひろみ
- 15:30 エアロ中級60 14：35～15：35 笹井ひろみ
- 19:00 リラクゼーションヨガ60 18：00～19：00 北ちかこ
- 19:30 LesMills BODYPUMP ボディパンプ45 19：20～20：05 大村夏希
- 20:30 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 20：30～21：15 大村夏希

Bスタジオ

- 10:30 ストレートダンス初級45 10：50～11：35 AI
- 11:30 ストレートダンス中級60 11：55～12：55 AI
- 13:00 ピラティス60 13：25～14：25 AI
- 15:00 LesMills BODYPUMP ボディパンプ 14：40～15：10
- 18:30 LesMills BODYATTACK ボディアタック 18：35～19：05
- 19:30 ストレートダンス初級30 19：30～20：00 万里
- 20:30 ストレートダンス中級60 20：20～21：20 万里

プール

- 10:30 幼稚園指導 10：10～11：20 【2コース使用】16.23
- 11:30 アクアフレッシュ 11：45～12：15 相原貴子
- 整理券制
- 12:30 健康水中運動 12：30～13：30 スクール制 ★会員募集中★
- 13:30 はじめてバタフライ 13：45～14：15 岩村久未子
- 14:30 泳法クリニック 14:30～15：00 山口尚人
- 10月バタフライ
- 16:30 スイミングスクール（幼小）16：00～17：00
- 17:30 スイミングスクール（小学）17：00～18：00
- 18:30 スイミングスクール（小中）18：00～19：00
- 19:30 育成クラス 19：00～20：00 最大3コース使用
- 20:30 スイムトレーニング 20：15～21：00 小島大輔

土曜日

Aスタジオ

- 10:30 リラクゼーションヨガ60 10：30～11：30 高野兼子
- 11:30 エアロ&コンディショニング45 11：55～12：40 阿部暁都
- 13:00 LesMills BODYJAM ボディジャム60 13：00～14：00 阿部暁都
- 14:30 LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 14：15～15：00 チャーン
- 15:30 フラダンス60 15：20～16：20 青木みゆき
- 16:30 RM RITMOS リトモス60 16：35～17：35 笹井ひろみ
- 18:30 エアロ中級45 18：00～18：45 笹井ひろみ

Bスタジオ

- 10:30 エアロ中級45 10：30～11：15 川崎美輪子
- 11:30 大人スクール TOBU FITNESS SCHOOL STRIVE 12：00～13：00 大村夏希
- 8月より開講
- 13:30 LesMills BODYATTACK ボディアタック 13：30～14：00
- 14:30 フラダンス30 14：30～15：00 青木みゆき
- 15:30 ZUMBA ズンバ60 15：15～16：15 MINA
- 16:30 スクール フラダンススクール 16：35～17：35 青木みゆき
- 18:30 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット 17：55～18：40
- 19:30 LesMills GRIT レズミルスグリッド 18：55～19：25

プール

- 10:30 スイミングスクール（幼小）10：00～11：00
- 11:30 ベビースイミングスクール 10：45～11：30 【最大6コース使用】
- 12:30 はじめて平泳ぎ 11：45～12：15 山中侑也
- 13:30 スイミングスクール（幼小）13：00～14：00
- 14:30 スイミングスクール（幼小）14：00～15：00
- 15:30 スイミングスクール（小学）15：00～16：00
- 16:30 スイミングスクール（小中）16：00～17：00
- 18:30 スイムトレーニング 18：00～19：00 山中侑也

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

日曜日

Aスタジオ

- 10:30 パワーヨガ60 10：30～11：30 北ちかこ
- 11:30 リラクゼーションヨガ60 11：45～12：45 北ちかこ
- 13:00 LesMills BODYATTACK ボディアタック60 13：00～14：00 鈴木利希
- 14:30 LesMills 隔週レズミルス 14:20～15:20 ※内容は下記に記載
- 15:30 ストレートダンス初級45 15：40～16：25 AI
- 16:30 ストレートダンス中級60 16：40～17：40 AI

Bスタジオ

- 10:30 キッズチアダンス（中級）10：30～12：00
- 13:00 K-POPダンス60 13：00～14：00 RIKO
- 10/4　木村小葉紅
- 14:30 Home Fitness24 初級ステップ 14：15～14：45
- 15:00 Home Fitness24 中級ステップ 14：50～15：35
- 15:30 LesMills DANCE レズミルズダンス 15：50～16：35
- 17:00 LesMills BODYBALANCE ボディバランス 16：45～17：30

プール

- 11:30 マーシャルアクア 11：30～12：00 大村夏希
- 整理券制
- 12:30 はじめてクロール 12：15～12：45 林実幸
- 15:00 スイムトレーニング 15：00～15：45 林実幸
- 16:00 フィン開放コース 16：00～16：30 【最大3コース】
- フィンの貸し出しはございません。

【隔週レズミルズ】
10/4　ボディコンバット60　木村小葉紅
10/11　ボディパンプ60　大村夏希
10/18　休館日
10/25　ボディコンバット60　大村夏希

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

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

Home Fitness24

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。
※定員6名

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
公式インスタグラム

@TOBUSPORTS_FUJIMINO_OFFICIAL