2026年　10月　東武スポーツクラブプレオンふじみ野ハロウィンレッスンスケジュール

26日(月)

Aスタジオ

- リラクゼーションヨガ60 10：30～11：30 北ちかこ
- 太極拳60 11：45～12：45 鈴木順子
- エアロ中級45 13：00～13：45 阿部暁都
- LesMILLS BODYJAM ボディジャム60 14:00～15：00 阿部暁都
- エアロ中級45 20:00～20:45 篠田恵美
- LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 21：05～21：55 吉良菜

Bスタジオ

- バレエ60 10：35～11：35 miki
- フラダンス60 11：50～12：50 東海林和美
- ピラティス60 13：10～14：10 石川綾子
- LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ 18：25～18：55
- リラクゼーションヨガ60 19：15～20：15 北ちかこ
- DANCE レズミルズダンス 20：55～21：40

プール

- 幼稚園指導 10：30～11：15 【2コース使用】 10/19
- らくらくウォーキング 11：30～12：00 相原貴子
- スイムトレーニング 12：15～13：00 相原貴子
- 成人スクール 13：30～14：30 【最大4コース使用】
- スイミングスクール (幼小) 16：00～17：00
- スイミングスクール (小学) 17：00～18：00
- スイミングスクール (小中) 18：00～19：00
- 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。

28日(水)

Aスタジオ

- 隔週ステップ60 10：30～11：30 飯山大輔
- リラクゼーションヨガ60 11：45～12：45 沖田京子
- ジャズダンス60 13：00～14：00 miki
- BODYCOMBAT ボディコンバット45 14：15～15：00 大村夏希
- ZUMBA ズンバ45 19:25～20：10 Chihiro
- BODYCOMBAT ボディコンバット45 20：30～21：15 大村夏希

Bスタジオ

- 骨盤エクササイズ60 10：25～11：25 松崎奈身
- バレエ60 11:40～12：40 miki
- LesMILLS BODYBALANCE 13:00～13：45 チャーン
- 大人スクール TOBU FITNESS SCHOOL STRIVE 14：00～15：00 山中侑也 8月より開講
- Home Fitness 24 初級エアロ 19：00～19：30
- Home Fitness 24 中上級エアロ 19：40～20：25
- Home Fitness 24 初中級ステップ 20：35～21：05

プール

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

29日(木)

Aスタジオ

- エアロ初級45 10：30～11：15 熊谷真美子
- フラダンス60 11：30～12：30 青木みゆき
- リラクゼーションヨガ60 12：45～13：45 SHOKO
- ストリートダンス中級60 14:00～15:00 なかしん
- ZUMBA ズンバ60 19：15～20：15 Sachiko
- LesMILLS BODYJAM ボディジャム60 20：30～21：30 林亮介

Bスタジオ

- RM RITMOS リトモス60 10：20～11：20 石川佳世子
- エアロ中級60 11：30～12：30 熊谷真美子
- ストリートダンス初級45 12：50～13：35 なかしん
- Home Fitness 24 美姿勢ヨガ 13：55～14：35
- キッズチアダンス (リトル) 16：00～17：00
- キッズチアダンス (キッズ) 17：00～18：00
- キッズチアダンス (ジュニア) 18：00～19：00
- LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ 19：25～20：10
- LesMILLS BODYATTACK ボディアタック 20：25～21：10

プール

- 幼稚園指導 11：00～12：00 【2コース使用】 1.8.15.22.29
- オリジナルアクア 12：30～13：15 柳田志津
- 整理券制
- 成人スクール 13：30～14：30 【最大4コース使用】
- スイミングスクール (幼小) 16：00～17：00
- スイミングスクール (小学) 17：00～18：00
- スイミングスクール (小中) 18：00～19：00
- 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。

30日(金)

Aスタジオ

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

Bスタジオ

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

プール

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

31日(土)

Aスタジオ

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

Bスタジオ

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

プール

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

25日(日)

Aスタジオ

- パワーヨガ60 10：30～11：30 北ちかこ
- リラクゼーションヨガ60 11：45～12：45 北ちかこ
- LesMILLS BODYATTACK ボディアタック60 13：00～14：00 鈴木利希
- LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 14：20～15：20 大村夏希
- ストリートダンス初級45 15：40～16：25 AI
- ストリートダンス中級60 16：40～17：40 AI

Bスタジオ

- キッズチアダンス (中級) 10：30～12：00
- K-POPダンス60 13：00～14：00 RIKO
- Home Fitness 24 初級ステップ 14：15～14：45
- Home Fitness 24 中級ステップ 14：50～15：35
- LesMILLS DANCE レズミルズダンス 15：50～16：35
- LesMILLS BODYBALANCE ボディバランス 16：45～17：30

プール

- マーシャルアクア 11：30～12：00 大村夏希
- 整理券制
- はじめてクロール 12：15～12：45 林実幸
- スイムトレーニング 15：00～15：45 林実幸
- 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。

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

インストラクターが仮装を行います！
(ワンポイントの場合もありです)

お客様も仮装有り・無しどちらもOKです！
気軽に仮装を楽しみましょう！

【ご案内】

・原則、写真撮影はフロント前にてお願いします。
・集合写真のみ、スタジオ内にて撮影可能です。
※お時間の都合上、撮影できない場合もございますので予めご了承ください。
また、撮影はIRの指示があった場合のみとなります。