2026年　東武スポーツクラブプレオンふじみ野

11月3日(火)　祝日レッスンスケジュール　-文化の日-

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00			
10:30	バランスコーディネーション 10:30～11：15 篠田恵美	バレエ60 10：20～11：20 miki	
11:00			スイムトレーニング30 11：15～11：45 打江 光希 祝日特別レッスン
11:30		ホームフィットネス24 Home Fitness 24 体の軸を整えるヨガ 11：30～12：25	
12:00	ジャズダンス60 11：40～12：40 miki		
12:30			クロール45 ～2ビートクロールを極めよう～ 12：30～13：15 齋藤 篤 祝日特別レッスン
13:00	ZUMBA ズンバ60 13：00～14：00 Chihiro	LesMills BODYATTACK ボディアタック45 12：40～13：25	
13:30			ターン講座 13：30～14：00 齋藤 篤 祝日特別レッスン クイックターンを中心にやります！
14:00		LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 13：35～14：20	
14:30	ピラティス60 14：15～15：15 石川綾子	LesMills DANCE レスミルズダンス45 14：30～15：15	オリジナルアクア 14：30～15：00 熊谷真美子
15:00			
15:30	エアロ中級60 15：30～16：30 熊谷真美子	祝日特別レッスン ピラティス60 ～フィレックスクッション～ 15：35～16：35 石川綾子	フィン開放 15：30～16：00 最大3コース使用
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			

スタジオWEB予約開始時間は
10月29日(木)10：00～
となります。

東武スポーツクラブ プレオンふじみ野