# 2026年　11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
- 11:45〜12:45　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　※内容は別紙に記載

### Bスタジオ

- 10:35〜11:35　バレエ60　miki
- 12:50〜13:50　フラダンス60　東海林和美
- 14:10〜15:10　ピラティス60　石川綾子
- 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

### プール

- 10:30〜11:15　幼稚園指導【2コース使用】11/16
- 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
- 14:30〜14:40　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】

## 水曜日

### 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　大村夏希　※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

### Bスタジオ

- 10:30〜11:30　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
- 14:00〜15:00　大人スクール　TOBU FITNESS SCHOOL STRIVE　山中侑也　8月より開講
- 19:00〜19:30　Home Fitness24 初級エアロ
- 19:40〜20:15　Home Fitness24 燃焼エアロ
- 20:30〜21:15　Home Fitness24 初中級ステップ

### 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
- 13:00〜13:45　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】　フィンの貸し出しはございません。
- 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）

【隔週ステップ60】
11/4.18　ステップ&コンディショニング
11/11.25　ステップ中級

【隔週レズミルズ】
11/4.18　ボディパンプ
11/11.25　ボディコンバット

## 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　Chihiro
- 20:30〜21:15　LesMills 隔週レズミルズ　or　20：30〜21：30　※内容は下部・別紙に記載

### Bスタジオ

- 10:20〜11:20　RM 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
- 12:50〜13:35　ストリートダンス初級45　なかしん
- 13:55〜14:40　マ　Home Fitness24 自律神経を整えるヨガ
- 19:00〜19:10　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】11/5.12.19.26
- 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　キッズチアダンス（リトル）
- 16:00〜17:00　スイミングスクール（幼小）
- 17:00〜18:00　キッズチアダンス（キッズ）
- 17:00〜18:00　スイミングスクール（小学）
- 18:00〜19:00　キッズチアダンス（ジュニア）
- 18:00〜19:00　スイミングスクール（小中）
- 19:00〜20:00　育成クラス　19：00〜20：00　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】
11/5.19　ボディコンバット45　プレオンスタッフ
※20：45〜21：30のレッスンとなります。
11/12.26　ボディジャム60　Sayu

## 金曜日

### Aスタジオ

- 10:25〜11:25　リラクゼーションヨガ60　チャーン
- 11:40〜12:25　LesMills ZUMBA ズンバ45　櫻井恵
- 13:15〜14:15　LesMills RM 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 BODYJAM ボディジャム45　大野雄貴
- 20:20〜21:05　LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45　大野雄貴

### 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 BODYATTACK ボディアタック
- 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

- 10:30〜11:30　幼稚園指導【2コース使用】11/6.13.27
- 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　齋藤篤　11月背泳ぎ
- 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　19：00〜20：00　最大3コース使用
- 20:30〜21:00　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
- 13:00〜13:45　LesMills BODYJAM ボディジャム60　阿部暁都
- 14:00〜14:30　LesMills BODYBALANCE ボディバランス45　チャーン
- 15:20〜16:05　フラダンス60　青木みゆき
- 16:35〜17:35　RM 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
- 15:30〜16:15　LesMills ZUMBA ズンバ60　MINA
- 16:30〜17:35　スクール　フラダンススクール　青木みゆき
- 17:30〜18:15　LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット　17：55〜18：40
- 18:30〜19:15　LesMills GRIT レズミルズグリット　18：55〜19：25

### 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　齋藤篤
- 13:30〜14:00　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　打江光希

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
- 15:15〜16:00　ストリートダンス初級45　AI
- 16:00〜17:00　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）
- 13:00〜14:00　K-POPダンス60　RIKO　11/1　木村小葉紅
- 14:15〜14:45　Home Fitness24 初級ステップ
- 14:50〜15:35　Home Fitness24 中上級ステップ
- 15:50〜16:35　LesMills DANCE レズミルスダンス
- 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
- 12:00　整理券制
- 12:15〜12:45　はじめてクロール　林実幸
- 14:30〜15:15　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】
11/1　ボディコンバット60　木村小葉紅
8.22　ボディパンプ60　大村夏希
15.29　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

【月・木曜日レズミルズについて】
別紙担当者スケジュールまたは
hacomonoをご確認ください。

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。

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

# 2026年　12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
- 13:00 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 隔週レズミルズ 21:05～21：50 ※内容は下記に記載

**Bスタジオ**
- 10:00 バレエ60 10：35～11：35 miki
- 11:30 フラダンス60 11：50～12：50 東海林和美
- 13:00 ピラティス60 13：10～14：10 石川綾子
- 16:30 LesMills BODYPUMP ボディパンプ 18：25～18：55
- 18:30 リラクゼーションヨガ60 19：15～20：15 北ちかこ
- 20:30 LesMills DANCE レズミルズダンス 20：55～21：40

**プール**
- 10:30 幼稚園指導 10：30～11：15 【2コース使用】
- 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
- 14:00 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
- 17:00 スイミングスクール（小学） 17：00～18：00
- 18:00 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
- 20:30 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】 12/2.16 ステップ&コンディショニング 9.23 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
- 14:30 LesMills 隔週レズミルズ 14：15～15：00 大村夏希 ※内容は下記に記載
- 16:30 【隔週レズミルズ】 12/2.16 ボディパンプ 9.23 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
- 11:40 バレエ60 11:40～12：40 miki
- 13:00 LesMills BODYBALANCE 13:00～13：45 チャーン
- 14:30 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 Fitness 24 初級エアロ 19：00～19：30
- 19:40 Home Fitness 24 中上級エアロ 19：40～20：25
- 20:30 Home Fitness 24 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 はじめてクロール 12：15～12：45 相原貴子
- 13:00 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
- 14:30 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
- 17:00 スイミングスクール（小学） 17：00～18：00
- 18:00 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 Chihiro
- 20:30 LesMills 隔週レズミルズ 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 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 Fitness 24 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】 3.10
- 11:30 オリジナルアクア 12：30～13：15 柳田志津 整理券制
- 13:00 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
- 17:00 キッズチアダンス（キッズ） 17：00～18：00 スイミングスクール（小学） 17：00～18：00
- 18:00 キッズチアダンス（ジュニア） 18：00～19：00 スイミングスクール（小中） 18：00～19：00
- 19:00 育成クラス 19：00～20：00 最大3コース使用
- 20:00 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】**
12/3.17 隔週レズミルズ
※20：45～21：30のレッスンとなります。
12/10.26 ボディジャム60 Sayu

## 金曜日

**Aスタジオ**
- 10:30 リラクゼーションヨガ60 10：25～11：25 チャーン
- 11:30 ZUMBA ズンバ45 11：40～12：25 櫻井恵
- 12:30 RM リトモス60 13：15～14:15 笹井ひろみ
- 14:30 エアロ中級60 14：35～15：35 笹井ひろみ
- 18:00 リラクゼーションヨガ60 18：00～19：00 北ちかこ
- 19:30 LesMills BODYJAM ボディジャム45 19:20～20：05 大野雄貴
- 20:30 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 20：20～21：05 大野雄貴

**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
- 14:30 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】 4.11
- 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★
- 14:00 はじめて平泳ぎ 13：45～14：15 岩村久未子
- 14:30 泳法クリニック 14:30～15：00 齋藤篤 12月平泳ぎ
- 16:30 スイミングスクール（幼小） 16：00～17：00
- 17:00 スイミングスクール（小学） 17：00～18：00
- 18:00 スイミングスクール（小中） 18：00～19：00
- 19:00 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 リトモス60 16：35～17：35 笹井ひろみ
- 18:00 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
- 12:30 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 レズミルスグリット 18：55～19：25

**プール**
- 10:30 スイミングスクール（幼小） 10：00～11：00
- 11:00 ベビースイミングスクール 10：45～11：30 【最大4コース使用】
- 11:30 はじめてバタフライ 11：45～12：15 齋藤篤
- 13:00 スイミングスクール（幼小） 13：00～14：00
- 14:00 スイミングスクール（幼小） 14：00～15：00
- 15:00 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
- 18:00 スイムトレーニング 18：00～19：00 打江光希

**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 隔週レズミルズ 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
- 12:30 K-POPダンス60 13：00～14：00 RIKO
- 14:00 12/6　木村小葉紅
- 14:30 Home Fitness 24 初級ステップ 14：15～14：45
- 15:00 Home Fitness 24 中級ステップ 14：50～15：35
- 15:30 LesMills DANCE レズミルスダンス 15：50～16：35
- 16:30 LesMills BODYBALANCE ボディバランス 16：45～17：30

**プール**
- 10:30 マーシャルアクア 11：30～12：00 大村夏希 整理券制
- 12:30 はじめて背泳ぎ 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】**
12/6　ボディコンバット60　木村小葉紅
13.27 ボディパンプ60　大村夏希
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**

**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 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。

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