2026年　東武スポーツクラブプレオンふじみ野

11月23日(月)　祝日レッスンスケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00			
10:30	リラクゼーションヨガ60 10：30～11：30 北ちかこ		
11:00			
11:30			祝日特別レッスン 背泳ぎ45 ～ローリングをマスターしよう～ 11：30～12：15 齋藤 篤・打江 光希
12:00	LesMILLS BODYATTACK ボディアタック60 12：00～13：00 万月結加・藤間翼・木村小葉紅 有料レッスン	ピラティス 11：45～12：45 石川綾子	
12:30			らくらくウォーキング 12：30～13：00 門間 拓海
13:00		ホームフィットネス24 Home Fitness 24 お腹引き締めエクササイズ 13：00～13：30	
13:30	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 13：30～14：30 大野雄貴・小熊琉花・木村小葉紅 有料レッスン		成人スクール 13：30～14：30 【最大4コース使用】 スイムトレーニングの強化Ver 細かな技術向上と大幅な体力向上を 目指します！
14:00		ホームフィットネス24 Home Fitness 24 姿勢改善エクササイズ 13：40～14：05	
14:30		ホームフィットネス24 Home Fitness 24 股関節リリースヨガ 14：20～15：00	
15:00	LesMILLS BODYJAM ボディジャム60 15：00～16：00 大野雄貴・Sayu 有料レッスン		マスターズ60 14：45～15：45 山中 侑也 最大4コース使用 祝日特別レッスン
15:30			
16:00			スイミングスクール （幼小） 16：00～17：00
16:30			
17:00			スイミングスクール （小学） 17：00～18：00
17:30			
18:00			スイミングスクール （小中） 18：00～19：00
18:30			
19:00			
19:30			

スタジオWEB予約開始時間は

<u>11月18日(水)10：00～</u>

となります。

TOBU FITNESS REVOLUTION 特別レッスンは
11月14日(土)12：00～開始となっております

東武スポーツクラブ プレオンふじみ野