

| | 火曜日 | | | 水曜日 | | | 木曜日 | | | 金曜日 | | | | |
|-------|--|--------------------------------------|--|--|--|---|---|---|--|--|---|---|--|-------|
| | Aスタジオ | Bスタジオ | 25Mプール | Aスタジオ | Bスタジオ | 25Mプール | Aスタジオ | Bスタジオ | 25Mプール | Aスタジオ | Bスタジオ | 25Mプール | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | 10:00 | |
| 10:30 | 太極拳45 10:20~11:05 山本葉子 | ピラティス45 10:30~11:15 貴月あゆむ | レディーススクール 10:30~11:30 | ピラティス45 10:40~11:25 Junko | エアロ初級45 10:30~11:15 熊谷真美子 | ベビースイミング スクール 10:30~11:15 ※2コース使用 | エアロ初級45 10:30~11:15 佐藤智子 | からだケアストレッチ 45 10:35~11:20 大野雄貴 | ベビースイミング スクール 10:30~11:15 ※2コース使用 | バランス コーディネーション45 10:45~11:30 清水リカ | エアロ中級45 10:50~11:35 伊藤絹子 | レディーススクール 10:30~11:30 | 10:30 | |
| 11:00 | | WEB予約 | | | WEB予約 | | WEB予約 | WEB予約 | | | | | | 11:00 |
| 11:30 | ステップ初級30 11:20~11:50 伊藤朝賀 | | | | | | | | | | | | 11:30 | |
| 12:00 | LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 12:15~13:00 伊藤朝賀 | タヒチアンダンス45 11:45~12:30 菊地博美 | 初めて平泳ぎ 11:45~12:15 塩澤大貴 | ステップ中級45 11:40~12:25 伊藤朝賀 | エアロ上級45 11:30~12:15 熊谷真美子 | 最低2コース使用 11:55~12:00 準備時間 12:00~12:30 らくらくウォーキング30 12:00~12:30 伊藤恵梨子 | エアロ中級45 11:30~12:15 佐藤智子 | ピラティス60 11:40~12:40 伊藤朝賀 | はじめてクロール 11:45~12:15 伊藤恵梨子 | WEB予約 | パワーヨガ60 11:50~12:50 高木ひろみ | エアロ初級45 11:55~12:40 高橋伸 | 12:00 | |
| 12:30 | | | クロール 12:30~13:00 塩澤大貴 | LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 12:45~13:30 加藤大智 | 2日、16日、30日 腰らく 9日、23日 肩らく | 12:30~12:35 準備時間 12:45~12:50 準備時間 | LES MILLS BODYATTACK ボディアタック30 12:30~13:00 万月結加 | | はじめて背泳ぎ 12:30~13:00 伊藤恵梨子 | | | 12:30 | 12:30 | |
| 13:00 | | | | | 薬トレ30 12:55~13:25 伊藤朝賀 | オリジナルアクア45 12:50~13:35 熊谷真美子 | LES MILLS BODYJAM ボディジャムテック+30 13:15~14:00 塩澤大貴 | リラクゼーション ヨガ45 13:00~13:45 伊藤朝賀 | | | LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 13:20~14:05 万月結加 | 太極拳45 13:00~13:45 飯田雅絵 | 13:00 | |
| 13:30 | ボクシングヒート30 13:15~13:45 大野雄貴 | ルーシーダットン45 13:10~13:55 林 靖子 | バタフライ 13:15~13:45 小田京介 | | ストリートダンス初級30 13:40~14:10 ヨーコ | 泳法クリニック 〜背泳ぎ〜 13:45~14:30 塩澤大貴 | ZUMBA ズンバ45 14:15~15:00 水本亜佐子 | | スイムトレーニング30(初級) 13:15~13:45 小田京介 | | | 平泳ぎ 13:30~14:00 大河原治 | 13:30 | |
| 14:00 | LES MILLS BODYJAM ボディジャム45 14:05~14:50 大野雄貴 | | 4コース使用 | | | | | | 4コース使用 | | | | 14:00 | |
| 14:30 | | エアロ初級45 14:10~14:55 十川良子 | スイムトレーニング45 14:00~14:45 小田京介 | リラクゼーションヨガ 60 13:50~14:50 伊藤朝賀 | ストリートダンス 中級45 14:25~15:10 ヨーコ | | | フラダンス45 14:20~15:05 青木みゆき | | | LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:25~15:10 川田浩一郎 | リラクゼーション ヨガ45 14:05~14:50 柳瀬尚美 | 14:30 | |
| 15:00 | LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 15:10~15:55 大野雄貴 | | | | | | | | | | | | 15:00 | |
| 15:30 | | キッズ体操 (幼児〜小学1年生) 15:30~16:30 | スイミングスクール Eコース (幼児・小学1年生) 15:30~16:20 | | | スイミングスクール Eコース (幼児・小学1年生) 15:30~16:20 | | | | | | キッズ体操 (幼児〜小学1年生) 15:30~16:30 | スイミングスクール Eコース (幼児・小学1年生) 15:30~16:20 | 15:30 |
| 16:00 | | | | | キッズダンス (5歳〜小学3年生) 16:00~17:00 | | | | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | キッズ体操 (小学生1〜3年生) 16:30~17:30 | スイミングスクール Hコース (小学2年生〜) 16:30~17:30 | | | スイミングスクール Hコース (小学2年生〜) 16:30~17:30 | | | | | | キッズ体操 (小学生1〜3年生) 16:30~17:30 | スイミングスクール Hコース (小学2年生〜) 16:30~17:30 | 16:30 |
| 17:00 | | | | | キッズダンス (小学4〜6年生) 17:05~18:05 | | | | | | | | | 17:00 |
| 17:30 | | キッズ体操 (小学生3〜6年生) 17:30~18:30 | スイミングスクール Iコース (小学生・中学生) 17:40~18:40 | | | スイミングスクール Iコース (小学生・中学生) 17:40~18:40 | | | | | | キッズ体操 (小学生3〜6年生) 17:30~18:30 | スイミングスクール Iコース (小学生・中学生) 17:40~18:40 | 17:30 |
| 18:00 | | | | | キッズダンス (中学生〜) 18:10~19:10 | | | | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | 19:00 |
| 19:30 | LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ30 19:30~20:00 藤間翼 | | スイミングスクール (選手・育成コース) 18:45~20:15 | LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 19:30~20:30 大野雄貴 | エアロ中級45 19:25~20:10 清水リカ | スイミングスクール (選手・育成コース) 18:45~20:15 | LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ30 19:30~20:00 加藤大智 | リラクゼーション ヨガ45 19:30~20:15 MISA | スイミングスクール (選手・育成コース) 18:45~20:15 | 背中スッキリ20 19:25~19:45 山中信也 | エアロ初級45 19:15~20:00 小川達也 | スイミングスクール (選手・育成コース) 18:45~20:15 | 19:30 | |
| 20:00 | LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:15~21:00 Sayu | からだケアストレッチ30 20:35~21:05 川田浩一郎 | スイムトレーニング30 20:20~20:50 庄子颯真 | WEB予約 | | | | | | | LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:00~20:45 庄子颯真 | エアロ中級45 20:20~21:05 新垣沙知子 | 20:00 | |
| 20:30 | | | | LES MILLS BODYJAM ボディジャム30 20:50~21:20 大野雄貴 | リラクゼーションヨガ 45 20:30~21:15 Moemi | 泳法クリニック 〜バタフライ〜 20:20~20:50 小田京介 | LES MILLS BODYJAM ボディジャム30 20:15~20:45 内山百華 | | スイムトレーニング40 20:20~21:00 三浦梨花 | | | 背泳ぎ 20:20~20:50 塩澤大貴 | 20:30 | |
| 21:00 | LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 21:20~22:20 Sayu | | フィン開放 21:00~21:45 | LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 21:35~22:20 鈴木利希 | | 成人スクール 21:00~22:00 | LES MILLS BODYATTACK ボディアタック30 21:00~21:30 鈴木利希 | | パワーヨガ45 20:30~21:15 MISA | | LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 21:10~22:10 太郎 | 成人スクール 21:00~22:00 | 21:00 | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | 21:30 | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | 22:00 | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | 22:30 | |

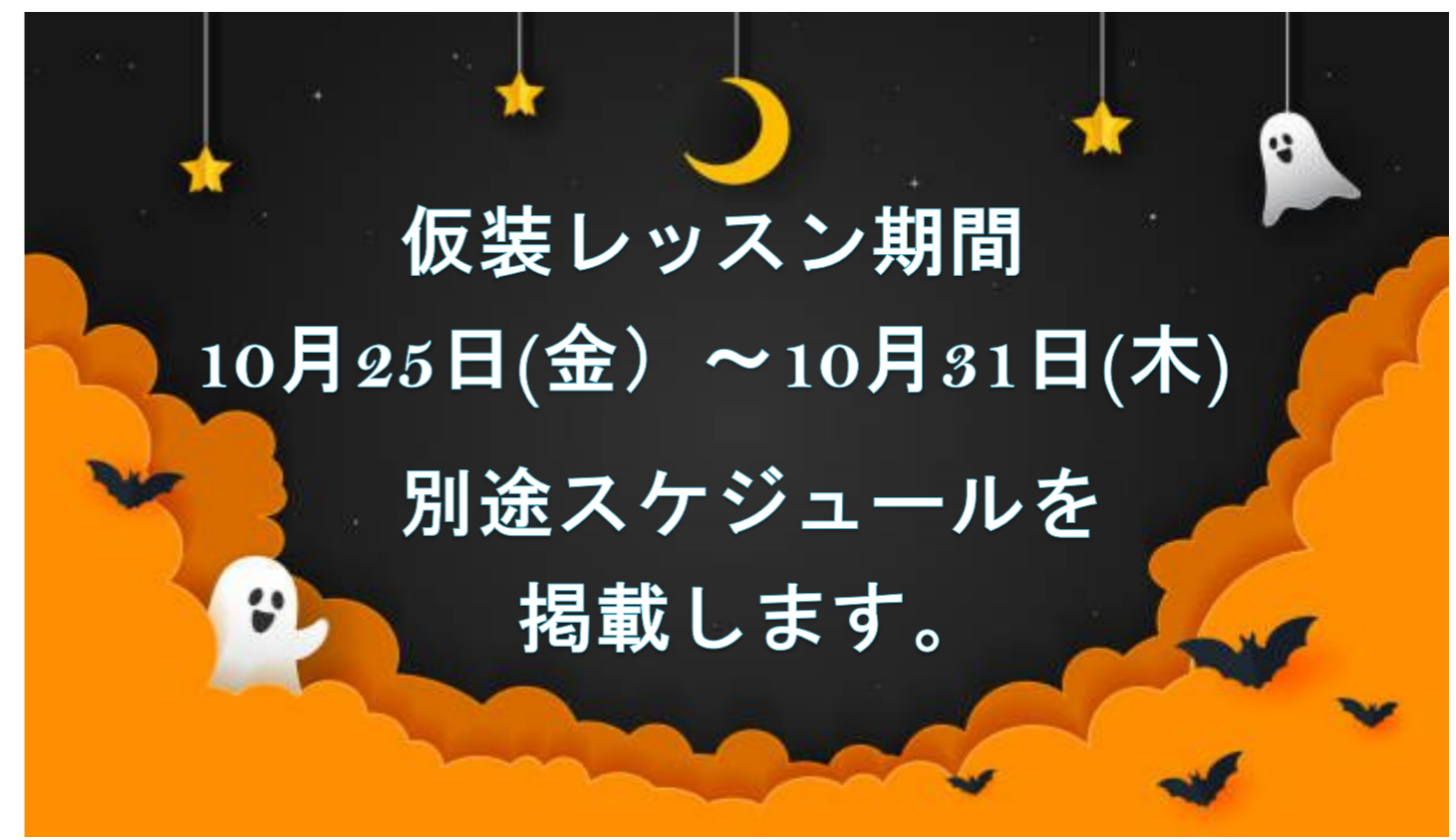
【平日】施設利用時間 22:30まで チェックアウト23:00まで

| | 土曜日 | | | 日曜日 | | | |
|-------|---|--------------------------------------|---|---|--------------------------------------|---|-------|
| | Aスタジオ | Bスタジオ | 25Mプール | Aスタジオ | Bスタジオ | 25Mプール | |
| 10:00 | | | | | | | 10:00 |
| 10:30 | | | | 週替わりレッスン45 6日・20日 ステップ中級 13日 エアロ中級 | | | 10:30 |
| 11:00 | からだケアストレッチ 45 11:00~11:45 川田浩一郎 | フラダンス45 10:45~11:30 山口道子 | ベビースイミングスクール 10:30~11:15 ※2コース使用 | 週替わりレッスン45 10:45~11:30 小川達也 | リラクゼーション ヨガ60 10:45~11:45 井上和代 | 成人スクール 10:30~11:30 | 11:00 |
| 11:30 | | | | | WEB予約 | | 11:30 |
| 12:00 | LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ30 12:10~12:40 万月結加 | エアロ初級45 11:45~12:30 北原菜保子 | フィンスイム 12:00~12:30 塩澤大貴 | ステップ初級30 11:45~12:15 小川達也 | | 11:55~12:00 準備時間 | 12:00 |
| 12:30 | | | | | パワーヨガ45 12:00~12:45 井上和代 | オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島美帆 | 12:30 |
| 13:00 | LES MILLS BODYATTACK ボディアタック30 13:00~13:30 万月結加 | ZUMBA ズンバ45 12:50~13:35 水本亜佐子 | フィントレ45 12:45~13:30 塩澤大貴 | LES MILLS BODYATTACK ボディアタック60 12:55~13:55 鈴木利希 | ボクシングヒート30 13:00~13:30 大野雄貴 | 12:45~12:50 準備時間 | 13:00 |
| 13:30 | | | フィンをご用意下さい シュノーケル使用は任意です。 【最大4コース使用】 | | からだケアストレッチ30 13:45~14:15 大野雄貴 | はじめて平泳ぎ 13:05~13:35 庄子颯真 本村知牙 | 13:30 |
| 14:00 | LES MILLS BODYJAM ボディジャム30 13:50~14:20 塩澤大貴 | | | | | 背泳ぎ 13:50~14:20 庄子颯真 本村知牙 | 14:00 |
| 14:30 | LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 14:40~15:10 川田浩一郎 | リラクゼーション ヨガ45 14:25~15:10 伊藤朝賀 | スイミングスクール Dコース (幼児・小学1年生) 14:30~15:20 | LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 14:25~15:25 内山百華 | | スイムトレーニング45 14:35~15:20 庄子颯真 本村知牙 | 14:30 |
| 15:00 | | | | | | | 15:00 |
| 15:30 | LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス60 15:30~16:30 伊藤朝賀 | ストリートダンス初級30 15:35~16:05 万里 | スイミングスクール Eコース (幼児・小学1年生) 15:30~16:20 | LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 15:50~16:50 加藤大智 | | フィン開放45 15:30~16:15 | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | ストリートダンス 中級45 16:20~17:05 万里 | スイミングスクール Hコース (小学2年生~) 16:30~17:30 | 日曜エアロ初級・中級 【プレオンスタッフ】 6日 Ryoko 13日 眞柄直子 20日 熊谷真美子 | | | 16:30 |
| 17:00 | LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 17:00~18:00 藤間翼 | | | LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 17:15~18:15 庄子颯真 | | | 17:00 |
| 17:30 | | 10月 26日 ボディアタック60 tomo | スイミングスクール Iコース (小学生・中学生) 17:40~18:40 | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 18:30~19:30 太郎 | | スイミングスクール (選手・育成コース) 18:45~20:15 | | | | 18:30 |
| 19:00 | | | | | | | 19:00 |
| 19:30 | | | | | | | 19:30 |
| 20:00 | | | | | | | 20:00 |
| 20:30 | | | | | | | 20:30 |
| 21:00 | 施設利用時間 21:00まで チェックアウト21:30まで | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | | | 21:30 |
| 22:00 | | | | | | | 22:00 |
| 22:30 | | | | | | | 22:30 |
| 23:00 | | | | | | | 23:00 |

このクラスは初めての方や体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。
プールのレディースクール、成人スクールは別途申し込みが必要となります。
詳しくはスタッフまでお尋ね下さい。
(スクールのみの料金、施設利用は別料金となります)
スケジュール色がついていいるところは変更箇所になります。

フィンスイムクラスについて
このクラスではフィンスイミングについて、また、フィンの使い方や身体の動かし方などをレクチャーさせていただきます。
※フィン、シュノーケルなどをご用意下さい。
シュノーケルは任意です。

インフォメーション



スタジオからのご案内

〈各定員数〉

- ・Aスタジオ定員40名
- ・Bスタジオ定員40名

WEB予約レッスンを除いた、全スタジオレッスン整理券制を設定しています。
レッスン開始30分前にマシンジムカウンターにて配布いたします。
整理券がなくなり次第、レッスンにご参加いただくことはできません。
詳細は館内掲示をご確認いただけますようお願い申し上げます。
※レッスンによって変更となる場合もございます。

〈WEB予約マナーについて〉

- ・レッスンに出られなくなった場合は必ず15分前までにキャンセルを行ってください。
- ・ご自身の名前・会員番号でご予約下さい。
- ・スタジオ内での携帯電話のご利用はお控えください。

会員の皆様が気持ちよくレッスンに参加できるようにご協力をお願いいたします。

10月分 WEB予約開始日

9月25日(水)
11:00~開始
予約はお1人様4枠となります。

休館日・祝日営業のご案内

- ・10月14日(月) 祝日営業
- ・10月15日(火) 休館日
- ・10月27日(日) 休館日

楽しい写真・動画やお知らせをお届け!

プレオン北越谷公式 Instagram

プレオン北越谷公式 LINE

お得な最新情報チェック!