

2025年11月【改訂版】 東武スポーツクラブプレオン北越谷レッスンスケジュール

	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													10:30	
11:00	ピラティス45 10:30~11:15 貴月あゆむ	太極拳45 10:35~11:20 山本葉子	成人スクール 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 ※4コース使用	エアロ初級45 10:30~11:15 佐藤智子	HF Home Fitness 24 10:40~11:10 優しいストレッチ	ベビースイミング スクール 10:30~11:15 ※4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	成人スクール 10:30~11:30	11:00	
11:30	からだケアストレッチ30 11:30~12:00 万月結加			LesMILLS BODYJAM ボディジャム45 11:40~12:25 大野雄貴	エアロ上級45 11:30~12:15 熊谷真美子	最低2コース使用 ウォーク&ジョグ30 12:00~12:30 伊藤恵梨子	ピラティス60 11:40~12:40 伊藤朝賀	エアロ中級45 11:30~12:15 佐藤智子				7日 マーシャルアーツ 大野雄貴 14日・28日 アクアアerレスシュ 万月結加 21日 21周年 最低2コース使用	11:30	
12:00	LesMILLS 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	はじめてクロール 11:45~12:15 庄子颯真		5日、19日 暑く 12日 28日 暑く 楽トレ30 12:55~13:25 伊藤朝賀	11:55~12:00 準備時間 12:30~12:35 準備時間 12:45~12:50 準備時間						11:45~12:00 準備時間	12:00	
12:30													12:30	
13:00	LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ30 13:15~13:45 万月結加		グループカウンセリング ～初級 背泳ぎ～ 12:30~13:30 伊藤恵梨子	2コース使用 11/11、11/18、11/28 使用	オリジナルアクア45 12:50~13:35 熊谷真美子	12:50~13:35 熊谷真美子	リラクゼーション ヨガ45 13:00~13:45 伊藤朝賀	OVIRTUAL DANCE 12:45~13:15				11:45~12:00 準備時間	13:00	
13:30		ルーシーダットン45 13:10~13:55 林 靖子			ストリートダンス初級30 13:40~14:10 ヨーコ	グルーパカウンセリング ～初級 クロール～ 14:00~15:00 山中佑也	14:15~15:00 水本亜佐子	スライムトレーニング30 (初級) 13:20~13:50 田中夢乃	4コース使用			12:30~12:35 準備時間	13:30	
14:00	LesMILLS BODYJAM ボディジャム45 14:05~14:50 大野雄貴	エアロ初級45 14:10~14:55 十川良子	マスターズ60 13:45~14:45 山中佑也		リラクゼーションヨ ガ60 13:50~14:50 伊藤朝賀			フィン開放 14:00~14:45 ※2コース使用				12:30~12:35 準備時間	14:00	
14:30			スライムトレーニングの上級者向けバージョン1 2週連続で実施! 背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ・自由泳 各泳法で水中ウォーキングも実施!		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				14:20~15:05 庄子颯真	14:30	
15:00	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 15:10~15:55 大野雄貴												15:00	
15:30													15:30	
16:00		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		キッズダンス (5歳~小学3年生) 16:00~17:00	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	16:00
16:30													16:30	
17:00		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		キッズ空手 (年中~小学2年生) 16:40~17:40	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	17:00
17:30					キッズダンス (小学4~6年生) 17:05~18:05								17:30	
18:00		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		キッズ空手 (3年生~) 17:50~18:50	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	18:00
18:30					キッズダンス (中学生~) 18:10~19:10								18:30	
19:00	HF Home Fitness 24 19:00~19:15 MISA		スイミングスクール (選手・育成コース) 18:45~20:15 最大4コース使用 ※20:15~20:30まで 1コース使用	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 19:30~20:15 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 最大4コース使用 ※20:15~20:30まで 1コース使用	LesMILLS BODYJAM ボディジャム45 19:45~20:30 大野雄貴	LesMILLS BODYATTACK ボディアタック30 19:50~20:15 MISA					19:00	
19:30	LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ30 19:40~20:10 加藤大智	エアロ上級45 19:30~20:15 飯作俊介						リラクゼーション ヨガ45 19:30~20:15 MISA					19:30	
20:00													20:00	
20:30	LesMILLS BODYATTACK ボディアタック45 20:30~21:15 鈴木利希	HF Home Fitness 24 20:35~21:05 初中級ステップ	スライムトレーニング30 20:30~21:00 平野心友花 / 三浦梨花	LesMILLS BODYJAM ボディジャム30 20:35~21:05 プレオんスタッフ	リラクゼーションヨ ガ45 20:30~21:15 Moemi	スライムトレーニング45 20:30~21:15 竹内太洋	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:50~21:35 大野雄貴	パワーヨガ45 20:30~21:15 MISA					20:30	
21:00													21:00	
21:30	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 21:30~22:15 加藤大智	LesMILLS BODYJAM ボディジャム60 21:20~22:20 Sayu	フィン開放 21:15~22:00 ※2コース使用	4日 平塚心実花 11日 三浦梨花 18日 三浦梨花 25日 平塚心実花 4コース使用	LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ60 21:20~22:20 太郎	グルーパカウンセリング ～中級 背泳ぎ～ 21:20~22:20 竹内太洋	LesMILLS BODYATTACK ボディアタック30 21:50~22:20 酒井幹輝	HF Home Fitness 24 21:45~22:05 ストレッチ			LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 21:30~22:15 金子通晃	成人スクール 21:00~22:00	21:30	
22:00													22:00	
22:30													22:30	
23:00													23:00	

【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			スイミングスクール H-1コース 9:00~9:50				10:00
10:30			E-1コース 10:00~10:45 ※4コース使用				10:30
11:00	フラダンス45 10:45~11:30 山口道子	HF Home Fitness 24 10:50~11:20 初級ステップ	ベビースイミング スクール 10:45~11:30 ※4コース使用	リラクゼーション ヨガ60 10:45~11:45 井上和代	HF Home Fitness 24 10:30~11:00 大塚孝	成人スクール 10:30~11:30	11:00
11:30		① VIRTUAL ② LESMILLS BODYBALANCE 11:35~12:05			HF Home Fitness 24 11:25~11:55 初級ステップ		11:30
12:00	エアロ初級45 11:45~12:30 北原菜保子	③ VIRTUAL ④ LESMILLS DANCE 12:15~12:45	はじめてクロール 12:00~12:30 田中夢乃	パワーヨガ45 12:00~12:45 井上和代	HF Home Fitness 24 12:05~12:35 初級ダンスエアロ	オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島美帆	12:00
12:30		⑤ VIRTUAL ⑥ LESMILLS GRIT 12:55~13:25	スイムトレーニング45 12:45~13:30 田中夢乃			12:45~12:50 準備時間	12:30
13:00	ZUMBA ズンバ45 12:50~13:35 水本亜佐子	⑦ VIRTUAL ⑧ LESMILLS BODYATTACK 13:35~14:05	コース使用	LES Mills BODYATTACK ボディアタック60 13:00~14:00 鈴木利希			13:00
13:30		⑨ LES Mills BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:15~15:00 金子運飛	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 14:30~15:30 プレオンスタッフ	ボクシングヒート30 13:00~13:30 大野健貴	はじめて平泳ぎ 13:05~13:35 田中夢乃	13:30
14:00	リラクゼーション ヨガ45 14:25~15:10 伊藤朝賀				からだクエストストレッチ30 13:45~14:15 大野健貴	バタフライ 13:50~14:20 庄子颯真	14:00
14:30						マスターズ60 14:35~15:35 庄子颯真	14:30
15:00	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 16:00~17:00 加藤大智	エアロ初級45 15:00~15:45 プレオンスタッフ	コース使用	15:00
15:30							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		フィン開放 15:45~16:30 ※2コース使用		16:30
17:00	LES Mills BODYPUMP ボディパンプ60 17:00~18:00 藤間真	HF Home Fitness 24 17:20~17:50 ボクシングEX		LES Mills BODYCOMBAT ボディコンバット60 17:30~18:30 庄子颯真	17:10~17:35 HIT	スィムトレーニングの60分バージョン！ 更に大会出場を目指そう！大歓迎！ 皆さんで楽しくトレーニングしましょう！	17:00
17:30		HF Home Fitness 24 18:05~18:35 シェイプアップヨガ	スイミングスクール Iコース (小学生・中学生) 17:40~18:40			日曜エアロ初級・中級	17:30
18:00	LES Mills BODYJAM ボディジャム60 18:30~19:30 太郎				【プレオンスタッフ】 2日 megu 9日 眞柄直子 16日 Ryoko 23日 21周年スケジュール 30日 宮野朋子		18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30							19:30
20:00							20:00
20:30							20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
22:00							22:00
22:30							22:30
23:00							23:00

インフォメーション

11月16日でプレオン北越谷 **21周年!**



11月18日(火)~11月23日(日)特別スケジュールとなります。

別途、告知いたします。

新スタジオWEB予約

- ①予約可能枠数について
 - ・ゴールド会員 12枠 (他店舗の予約を含む)
 - ・ゴールド会員以外 8枠 (他店舗予約の場合は都度利用と同じ条件)
 - ・都度利用 1枠
- ②予約可能表示日数について
 - ・ゴールド会員 25日先
 - ・ゴールド会員以外 15日先
 - ・都度利用 5日先
- ③スタジオ参加方法について
 - ・レッスン開始から5分後まで予約可能
 - ・スタジオ前にてiPadでチェックインを行う
- ④キャンセルについて
 - ・レッスン開始時刻までにキャンセルを行う。
 - ※3回無断キャンセルをしますとペナルティが発生します。(ペナルティ発生から3日間レッスン予約が不能となります)
- ⑤スタジオ内の指定場所予約について
 - ・スタジオ参加枠の予約、スタジオ内の指定場所予約が可能となります。
 - ・スタジオ内での場所取りや混乱を回避し、整列も不要となります。
 - ※1Rからの指示がない限り予約した場所で受講ください。

スタジオからのご案内

- 〈各定員数〉
- ・Aスタジオ定員48名 ・Bスタジオ定員40名
 - ※ボディパンプ・ストレッチポール 定員40名
 - ※映像レッスン 定員8名
- 〈マナーについて〉
- ・レッスン中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協力お願いいたします。

休館日・祝日営業のご案内

- 休館日
11月 15日(土)
- 祝日営業日
11月 3日(月)
11月 24日(月)

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！

	18日 火曜日			19日 水曜日			20日 木曜日			21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													10:30
11:00	ピラティス45 10:30~11:15 貴月あゆむ	太極拳45 10:35~11:20 山本葉子	成人スクール 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 ※4コース使用	エアロ初級45 10:30~11:15 佐藤智子	HF Home Fitness 24 10:40~11:10 優しいストレッチ	ベビースイミング スクール 10:30~11:15 ※4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	成人スクール 10:30~11:30	11:00
11:30	からだクアストレッチ30 11:30~12:00 万月結加			LesMILLS BODYJAM ボディジャム45 11:40~12:25 大野雄貴	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 ワーク&ジョグ30 12:00~12:30 伊藤恵梨子	ピラティス60 11:40~12:40 伊藤朝賀	エアロ中級45 11:30~12:15 佐藤智子	はじめてクロール 12:00~12:30 伊藤恵梨子	パワーヨガ60 11:50~12:50 MADOKA	エアロ初級45 11:55~12:40 高橋伸	最低1コース使用 11:55~12:00 準備時間 スペシャルアクア30 12:00~12:30 大野・万月・田中	11:30
12:00	LesMILLS BODYBALANCE ボディバランス45 12:15~13:00 伊藤朝賀	タビチアダンス45 11:45~12:30 菊地博美	はじめてクロール 11:45~12:15 庄子眞真	LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ45 12:45~14:30 万月結加	腰らく 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	リラクゼーション ヨガ45 13:00~13:45 伊藤朝賀	はじめて背泳ぎ 12:40~13:10 伊藤恵梨子	はじめてクロール 12:00~12:30 伊藤恵梨子		大極拳45 13:00~13:45 飯田雅絵	12:30~12:35 準備時間	12:00
12:30	LesMILLS BODYJAM ボディジャム60 14:05~15:05 大野雄貴	ルーシーダットン45 13:10~13:55 林 靖子	グループカウンセリング ～初級 背泳ぎ～ 12:30~13:30 伊藤恵梨子	2コース使用	ストリートダンス初級30 13:40~14:10 ヨーコ	グルーブカウンセリング ～初級 クロール～ 14:00~15:00 山中脩也	2コース使用	フィン開放 14:00~14:45 ※2コース使用	スイムトレーニング30(初級) 13:20~13:50 田中夢乃	LesMILLS BODYATTACK ボディアタック60 14:00~15:00 万月結加 鈴木利希	リラクゼーション ヨガ45 14:05~14:50 柳瀬尚美	有料レッスン【定員4名】 14:15~14:45 大河原治	12:30
13:00	LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ30 13:15~13:45 加藤大智							LesMILLS DANCE ダンス 12:45~13:15				はじめて平泳ぎ 12:45~13:15 大河原治	13:00
13:30	LesMILLS BODYJAM ボディジャム60 14:05~15:05 大野雄貴							HF Home Fitness 24 13:30~14:15 初級ダンスエアロ	4コース使用			背泳ぎ 13:30~14:00 大河原治	13:30
14:00	LesMILLS BODYJAM ボディジャム60 14:05~15:05 大野雄貴	エアロ初級45 14:10~14:55 十川良子	マスターズ60 13:45~14:45 山中脩也	2コース使用	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					14:00
14:30	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 15:30~16:30 大野雄貴 庄子眞真 西條祐貴	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		キッズダンス (5歳～小学3年生) 16:00~17:00	スイミングスクール Eコース (幼児・小学1年生) 15:30~16:20		15:20~15:50 優しいストレッチ	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 (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	14:30
15:00	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 15:30~16:30 大野雄貴 庄子眞真 西條祐貴	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		キッズダンス (小学4～6年生) 17:05~18:05	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	15:00
15:30	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 15:30~16:30 大野雄貴 庄子眞真 西條祐貴	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		キッズダンス (中学生～) 18:10~19:10	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	15:30
16:00	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 15:30~16:30 大野雄貴 庄子眞真 西條祐貴	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		キッズダンス (中学生～) 18:10~19:10	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	16:00
16:30	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 15:30~16:30 大野雄貴 庄子眞真 西條祐貴	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		キッズダンス (中学生～) 18:10~19:10	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	16:30
17:00	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 15:30~16:30 大野雄貴 庄子眞真 西條祐貴	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		キッズダンス (中学生～) 18:10~19:10	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	17:00
17:30	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 15:30~16:30 大野雄貴 庄子眞真 西條祐貴	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		キッズダンス (中学生～) 18:10~19:10	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	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 15:30~16:30 大野雄貴 庄子眞真 西條祐貴	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		キッズダンス (中学生～) 18:10~19:10	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	18:00
18:30	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 15:30~16:30 大野雄貴 庄子眞真 西條祐貴	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		キッズダンス (中学生～) 18:10~19:10	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	18:30
19:00	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 15:30~16:30 大野雄貴 庄子眞真 西條祐貴	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		キッズダンス (中学生～) 18:10~19:10	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	19:00
19:30	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 15:30~16:30 大野雄貴 庄子眞真 西條祐貴	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		キッズダンス (中学生～) 18:10~19:10	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	19:30
20:00	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 15:30~16:30 大野雄貴 庄子眞真 西條祐貴	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		キッズダンス (中学生～) 18:10~19:10	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	20:00
20:30	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 15:30~16:30 大野雄貴 庄子眞真 西條祐貴	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		キッズダンス (中学生～) 18:10~19:10	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	20:30
21:00	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 15:30~16:30 大野雄貴 庄子眞真 西條祐貴	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		キッズダンス (中学生～) 18:10~19:10	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	21:00
21:30	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 15:30~16:30 大野雄貴 庄子眞真 西條祐貴	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		キッズダンス (中学生～) 18:10~19:10	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	21:30
22:00	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 15:30~16:30 大野雄貴 庄子眞真 西條祐貴	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		キッズダンス (中学生～) 18:10~19:10	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	22:00
22:30	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 15:30~16:30 大野雄貴 庄子眞真 西條祐貴	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		キッズダンス (中学生～) 18:10~19:10	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	22:30
23:00	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 15:30~16:30 大野雄貴 庄子眞真 西條祐貴	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		キッズダンス (中学生～) 18:10~19:10	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	23:00

2025年11月 プレオン北越谷 21周年特別レッスンスケジュール

	22日 土曜日			23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			スイミングスクール H-1コース 9:00~9:50				10:00
10:30			E-1コース 10:00~10:45 ※4コース使用				10:30
11:00	フラダンス45 10:45~11:30 山口道子	Home Fitness 24 10:50~11:20 初級ステップ	ベビースイミング スクール 10:45~11:30 ※4コース使用	リラクゼーション ヨガ60 10:45~11:45 井上和代	Home Fitness 24 10:30~11:00 大橋孝	成人スクール 10:30~11:30	11:00
11:30		VIRTU 11:35~12:05			Home Fitness 24 11:25~11:55 初中級ステップ		11:30
12:00	エアロ初級45 11:45~12:30 北原菜保子	LES MILLS BODYBALANCE 12:05~12:45				11:55~12:00 準備時間	12:00
12:30		LES MILLS DANCE 12:15~12:45	バタフライ 12:00~12:30 森本静穂	パワーヨガ45 12:00~12:45 井上和代	Home Fitness 24 12:05~12:35 初中級ダンスエアロ	オリジナルアクア60 12:00~13:00 大高美帆	12:30
13:00	ZUMBA ズンバ45 12:50~13:35 水本亜佐子	LES MILLS GRIT 12:55~13:25	平泳ぎ 12:40~13:10 森本静穂	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック60 13:00~14:00 鈴木利希 酒井幹輝 スペシャルなゲスト		4コース使用	13:00
13:30		VIRTU 13:35~14:05	背泳ぎ 13:20~13:50 森本静穂			13:00~13:10 準備時間	13:30
14:00		LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 14:15~15:15 金子遥飛			からだケアストレッチ30 13:45~14:15 大野雄貴	クロール 13:10~13:40 元プレオンスタッフ	14:00
14:30	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 14:30~15:30 大野雄貴		平泳ぎ 13:50~14:20 庄子楓真 元プレオンスタッフ	14:30
15:00	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			マスターズ60 14:35~15:35 庄子楓真 元プレオンスタッフ	15:00
16:00				LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 16:00~17:00 加藤大智		4コース使用	15:30
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			フィン開放 15:45~16:30 ※2コース使用	16:00
17:00	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 17:00~18:00 万月結加 藤間翼	Home Fitness 24 17:20~17:50 ボクシングEX		LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 17:30~18:30 大野・庄子 加藤・金子			16:30
17:30		Home Fitness 24 18:05~18:35 シェイプアップヨガ	スイミングスクール Iコース (小学生・中学生) 17:40~18:40				17:00
18:00	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 18:30~19:30 太郎						17:30
18:30							18:00
19:00							18:30
19:30							19:00
20:00							19:30
20:30							20:00
21:00							20:30
21:30							21:00
22:00							21:30
22:30							22:00
23:00							22:30
							23:00

11月16日でプレオン北越谷

21周年！



おかげさまで東武スポーツクラブプレオン北越谷は
 2025年11月16日をもちまして、21周年を迎えることとなりました。

数あるスポーツクラブの中から
 東武スポーツクラブプレオン北越谷を選んでいただいたこと
 心より感謝致します。

これからもスタッフ一同、お客様に楽しさと健康を提供できるよう
 努めて参りますので今後ともよろしくお願いいたします。

	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													10:30	
11:00	ピラティス45 10:30~11:15 貴月あゆむ	太極拳45 10:35~11:20 山本葉子	成人スクール 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 ※4コース使用	エアロ初級45 10:30~11:15 佐藤智子	HF Home Fitness 24 10:40~11:10 優しいストレッチ	ベビースイミング スクール 10:30~11:15 ※4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	成人スクール 10:30~11:30	5日・19日 アクアフレッシュ 万月結加 12日・26日 マーシャルアクア 大野雄貴 最低2コース使用	
11:30	からだケアストレッチ30 11:30~12:00 万月結加			LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 11:40~12:25 加藤大智	エアロ上級45 11:30~12:15 熊谷真美子	最低2コース使用							30	
12:00	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランς45 12:15~13:00 伊藤朝賀	タヒチアンダンス45 11:45~12:30 菊地博実	はじめてクロール 11:45~12:15 庄子楓真		エアロ上級45 11:30~12:15 熊谷真美子	11:55~12:00 準備時間 ワーク&ジョグ30 12:00~12:30 伊藤恵梨子	ピラティス60 11:40~12:40 伊藤朝賀	エアロ中級45 11:30~12:15 佐藤智子					11:45~12:00 準備時間	
12:30													12:00	
13:00	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 13:15~13:45 万月結加		グループカウンセリング 〜初級 クロール〜 12:30~13:30 伊藤恵梨子	LES MILLS BODYJAM ボディジャム45 12:45~13:30 大野雄貴	3日、17日 暑く 19日 24日 雨らく	オリジナルアクア45 12:50~13:35 熊谷真美子	リラクゼーション ヨガ45 13:00~13:45 伊藤朝賀	LES MILLS DANCE 12:45~13:15	はじめてクロール 12:00~12:30 伊藤恵梨子	パワーヨガ60 11:50~12:50 MADOKA	エアロ初級45 11:55~12:40 高橋伸	週替わりアクア30 12:00~12:30 ブレインスタッフ	12:30	
13:30													はじめで平泳ぎ 12:45~13:15 大河原治	13:00
14:00	LES MILLS BODYJAM ボディジャム45 14:05~14:50 大野雄貴	ルージュダットン45 13:10~13:55 林 靖子	マスターズ60 13:45~14:45 山中佑也	リラックスেশンヨ ガ60 13:50~14:50 伊藤朝賀	ストリートダンス初級 13:40~14:10 ヨーコ	グループカウンセリング 〜初級 背泳ぎ〜 14:00~15:00 山中佑也	ZUMBA ズンバ45 14:15~15:00 水本亜佐子	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック30 13:30~14:15 田中夢乃	スイムトレーニング30(初級) 13:20~13:50 田中夢乃	フィン開放 14:00~14:45 ※2コース使用	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:20~15:05 庄子楓真	バック泳ぎ 13:30~14:00 大河原治	13:30	
14:30														14:00
15:00	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 15:10~15:55 大野雄貴													14:30
15:30														15:00
16:00														15:30
16:30														16:00
17:00														16:30
17:30														17:00
18:00														17:30
18:30														18:00
19:00														18:30
19:30	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ30 19:40~20:10 加藤大智	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		キッズダンス (5歳~小学3年生) 16:00~17:00	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 BODYJAM ボディジャム60 19:30~20:30 大野雄貴	スイミングスクール Eコース (幼児・小学1年生) 15:30~16:20	キッズ空手 (年中~小学2年生) 16:40~17:40	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 Eコース (幼児・小学1年生) 15:30~16:20	19:00	
20:00														19:30
20:30	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 20:30~21:15 鈴木利希	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		キッズダンス (小学4~6年生) 17:05~18:05	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	キッズ空手 (3年生~) 17:50~18:50	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	19:00	
21:00														19:30
21:30	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 21:30~22:15 加藤大智	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		キッズダンス (中学生~) 18:10~19:10	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 (選手・育成コース) 18:45~20:15 最大4コース使用 ※20:15~20:30まで 1コース使用	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 19:30~20:15 酒井幹輝	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 20:30~21:15 藤岡賢	成人スクール 21:00~22:00	19:00	
22:00														19:30
22:30														20:00
23:00														20:30
23:30														21:00
24:00														21:30
24:30														22:00
25:00														22:30
25:30														23:00
26:00														23:30
26:30														24:00
27:00														24:30
27:30														25:00
28:00														25:30
28:30														26:00
29:00														26:30
29:30														27:00
30:00														27:30
30:30														28:00
31:00														28:30
31:30														29:00
32:00														29:30
32:30														30:00
33:00														30:30
33:30														31:00
34:00														31:30
34:30														32:00
35:00														32:30
35:30														33:00
36:00														33:30
36:30														34:00
37:00														34:30
37:30														35:00
38:00														35:30
38:30														36:00
39:00														36:30
39:30														37:00
40:00														37:30
40:30														38:00
41:00														38:30
41:30														39:00
42:00														39:30
42:30														40:00
43:00														40:30
43:30														41:00
44:00														41:30
44:30														42:00
45:00														42:30
45:30														43:00
46:00														43:30
46:30														44:00
47:00														44:30
47:30														45:00
48:00														45:30
48:30														46:00
49:00														46:30
49:30														47:00
50:00														47:30
50:30														48:00
51:00														48:30
51:30														49:00
52:00														49:30
52:30														50:00
53:00														50:30
53:30														51:00
54:00														51:30
54:30														52:00
55:00														52:30
55:30														53:00
56:00														53:30
56:30														54:00
57:00														54:30
57:30														55:00
58:00														55:30
58:30														56:00
59:00														56:30
59:30														57:00
60:00														57:30
60:30														58:00
61:00														58:30
61:30														59:00
62:00														59:30
62:30														60:00
63:00														60:30
63:30														61:00
64:00														61:30
64:30														62:00
65:00														62:30
65:30														63:00
66:00														63:30
66:30														64:00
67:00														64:30
67:30														65:00
68:00														65:30
68:30														66:00
69:00														66:30
69:30														67:00
70:00														67:30
70:30														68:00
71:00														68:30
71:30														69:00
72:00														69:30
72:30														70:00
73:00														70:30
73:30														71:00
74:00														71:30
74:30														72:00
75:00														72:30
75:30														73:00
76:00														73:30

	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			スイミングスクール H-1コース 9:00~9:50				10:00
10:30			E-1コース 10:00~10:45 ※4コース使用				10:30
11:00	フラダンス45 10:45~11:30 山口道子	HF Home Fitness 24 10:50~11:20 初級ステップ	ベビースイミング スクール 10:45~11:30 ※4コース使用	リラクゼーション ヨガ60 10:45~11:45 井上和代	HF Home Fitness 24 10:30~11:00 大橋孝	成人スクール 10:30~11:30	11:00
11:30		VIRTUAL			HF Home Fitness 24 11:25~11:55 初級ステップ		11:30
12:00	エアロ初級45 11:45~12:30 北原菜保子	LES MILLS BODYBALANCE 11:35~12:05	はじめてクロール 12:00~12:30 田中夢乃	パワーヨガ45 12:00~12:45 井上和代	HF Home Fitness 24 12:05~12:35 初級ダンスエアロ	オリジナルアクア45 12:00~12:45 大橋美帆	12:00
12:30		LES MILLS DANCE 12:15~12:45				12:45~12:50 準備時間	12:30
13:00	ZUMBA ズンバ45 12:50~13:35 水本聖佐子	LES MILLS GRIT 12:55~13:25	スイムトレーニング45 12:45~13:30 山中佑也	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック60 13:00~14:00 鈴木利希			13:00
13:30		LES MILLS BODYATTACK 13:35~14:05	4コース使用		からだケアストレッチ30 13:45~14:15 大野健貴		13:30
14:00		LES MILLS BODYCOMBAT 14:15~15:15 金子達飛	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 14:30~15:30 内山百華			14:00
14:30	リラクゼーション ヨガ45 14:25~15:10 伊藤朝賀						14:30
15:00		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 16:00~17:00 加藤大智			15:00
15:30	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス60 15:30~16:30 伊藤朝賀						15:30
16:00		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				16:00
16:30							16:30
17:00	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 17:00~18:00 藤間貴	HF Home Fitness 24 17:20~17:50 ボクシングEX	スイミングスクール Iコース (小学生・中学生) 17:40~18:40	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 17:30~18:30 庄子颯真			17:00
17:30							17:30
18:00		HF Home Fitness 24 18:05~18:35 シェイプアップヨガ					18:00
18:30	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 18:30~19:30 太郎						18:30
19:00							19:00
19:30							19:30
20:00			スイミングスクール (選手・育成コース) 18:45~21:00				20:00
20:30							20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
22:00							22:00
22:30							22:30
23:00							23:00

インフォメーション



新スタジオWEB予約

- ①予約可能枠数について
 - ・ゴールド会員 12枠 (他店舗の予約を含む)
 - ・ゴールド会員以外 8枠 (他店舗予約の場合は都度利用と同じ条件)
 - ・都度利用 1枠
- ②予約可能曜日数について
 - ・ゴールド会員 25日先
 - ・ゴールド会員以外 15日先
 - ・都度利用 5日先
- ③スタジオ参加方法について
 - ・レッスン開始から5分後まで予約可能
 - ・スタジオ前にてiPadでチェックインを行う
- ④キャンセルについて
 - ・レッスン開始時刻までにキャンセルを行う。
 - ※3回無断キャンセルをしますとペナルティが発生します。(ペナルティ発生から3日間レッスン予約が不能となります)
- ⑤スタジオ内の指定場所予約について
 - ・スタジオ参加枠の予約、スタジオ内の指定場所予約が可能となります。
 - ・スタジオ内での場所取りや混乱を回避し、整列も不要となります。
 - ※1Rからの指示がない限り予約した場所で受講ください。

スタジオからのご案内

- 〈各定員数〉
- ・Aスタジオ定員48名
 - ・Bスタジオ定員40名
 - ※ボディパンプ・ストレッチポール 定員40名
 - ※映像レッスン 定員8名
- 〈マナーについて〉
- ・レッスン中の携帯電話のご利用はお控えください。
 - 会員の皆様は気持ちよくレッスンに参加できるよう協力お願いいたします。

休館日・祝日営業のご案内

- 休館日
 - 12月 30日(火)
 - 12月 31日(水)
- 短縮営業日
 - 12月 28日(日)
 - ※10:00~18:00

楽しい写真・動画やお知らせをお届け！

Instagram

QRコード

TOBU SPORTS, AICHI, NAGASAKI, OFFICIAL

LINE

フレオン北越谷公式 LINE

LINE QRコード

お得な最新情報チェック！

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るところは変更箇所となります。

【プール利用について】

●20mプール
常時ご利用いただけます。
歩くコース2コース/泳ぐコース2コース

●25mプール
スクール時はご利用いただけません。
レッスンは無料でご参加いただけます。※予約不要
レッスン時もご利用いただけます。

※レッスン参加人数により利用を制限させていただく場合がございます。
レッスン開始5分前よりコースの整備をさせていただきます。
レッスン開始5分以内の参加はご遠慮いただいております。