












東武スポーツクラブプレオン北越谷

2026年2月11日（水）建国記念の日レッスンスケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	25mトレーニングプール	
	営業時間 10:00~19:30			
10:00				10:00
10:30				10:30
11:00	 <p>ピラティス60 10:40~11:40 Junko</p>	 <p>エアロ初級45 10:45~11:30 熊谷真美子</p>	 <p>祝日特別レッスン はじめて平泳ぎ 11:00~11:30 三浦梨花 三橋里奈</p>	11:00
11:30				11:30
12:00	 <p>リラクゼーションヨガ60 11:55~12:55 Junko</p>	 <p>エアロ中級60 11:45~12:45 熊谷真美子</p>	 <p>祝日特別レッスン はじめて背泳ぎ 11:45~12:15 三浦梨花 三橋里奈</p>	12:00
12:30			<p>祝日特別レッスン クロール 12:30~13:00 三浦梨花 三橋里奈</p>	12:30
13:00				13:00
13:30	 <p>ストリートダンス初級30 13:30~14:00 ヨーコ</p>	 <p>サーキットトレーニング 13:15~13:45</p>	<p>オリジナルアクア45 13:15~14:00 熊谷真美子</p>	13:30
14:00		 <p>バーニングファイター 14:00~14:30</p>		14:00
14:30	<p>ストリートダンス中級60 14:15~15:15 ヨーコ</p>	 <p>簡単ストレッチ 14:45~15:15</p>	<p>祝日特別レッスン スイトレ60 14:30~15:30 三浦梨花 三橋里奈</p>	14:30
15:00				15:00
15:30				15:30
16:00			<p>フィン開放 15:45~16:30</p>	16:00
16:30				16:30
17:00		<p>キッズダンス 16:00~</p>		17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
18:30	<p>祝日レッスンのWEB予約開始 2月8日(日)10:00~</p>			18:30
19:00			<p>【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 レッスンは無料でご参加いただけます。※予約不要 レッスン時に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分以降の参加はご遠慮いただいております。</p>	19:00
19:30	<p>19:30最終チェックアウトとなります。</p>			19:30
			<p>スタジオ全レッスンWEB予約制 Aスタジオ 48名 Bスタジオ 40名 映像レッスン 8名</p>	