

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		
10:00	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
10:30	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		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	
11:00					ピラティス45 10:40~11:25 Junko		エアロ初級45 10:30~11:15 佐藤智子	HF Home Fitness 24 10:40~11:10 全身ストレッチ	ベビースイミング スクール 10:30~11:15 ※4コース使用
11:30	からだアストレッテ30 11:30~12:00 万月結加			はじめバタフライ 11:45~12:15 庄子楓真					
12:00	LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 12:15~13:00 伊藤朝賀		BODYPUMP ボディ・パンプ45 11:40~12:25 加藤大智	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 12:15~13:00 伊藤朝賀	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 12:30~13:30 伊藤朝賀	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 12:45~13:30 伊藤朝賀	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 13:00~13:45 伊藤朝賀	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 13:30~14:00 伊藤朝賀	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 14:00~14:50 大野雄貴
12:30				タヒチアンダンス45 11:45~12:30 菊地博美	グループカウンセリング ～初級～クロール～ 12:30~13:30 伊藤朝賀	LES MILLS Les Mills レズミルズ45 12:45~13:30 伊藤朝賀	LES MILLS Les Mills レズミルズ45 13:00~13:45 伊藤朝賀	LES MILLS Les Mills レズミルズ45 13:30~14:00 伊藤朝賀	LES MILLS Les Mills レズミルズ45 14:00~14:50 大野雄貴
13:00					ルーシーダットン45 13:10~13:55 林 哲子	マスターZ60 13:45~14:45 田中夢乃	エアロ初級45 14:10~14:55 川井良子	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
13:30	LesMills BODYJAM ボディジャム45 14:05~14:50 大野雄貴								
14:00									
14:30									
15:00	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 15:10~15:55 大野雄貴								
15:30									
16:00									
16:30									
17:00									
17:30									
18:00									
18:30									
19:00									
19:30	LesMills BODYPUMP ボディパンプ30 19:40~20:10 加藤大智								
20:00									
20:30	LesMills BODYATTACK ボディアタック45 20:30~21:15 鈴木利希								
21:00									
21:30	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 21:30~22:15 加藤大智								
22:00									
22:30									
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

2026年 2月

土曜日		日曜日		
10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール	Aスタジオ
10:30			スイミングスクール Hコース 9:00~9:50	Bスタジオ
11:00	フラダンス45 10:45~11:30 山口道子	HF HomeFitness 24 10:50~11:20 初級ステップ	Eコース 10:00~10:45 ※4コース使用	25Mプール
11:30	エアロ初級45 11:45~12:30 北原葉保子	Virtual	ベビースイミング スクール 10:45~11:30 ※4コース使用	Aスタジオ
12:00	Virtual	LesMills BODYBALANCE 11:35~12:05	リラクゼーション ヨガ60 10:45~11:45 井上和代	Bスタジオ
12:30	Virtual	LesMills DANCE 12:15~12:45	はじめてバタフライ 12:00~12:30 田中夢乃	25Mプール
13:00	ZUMBA ズンバ45 12:50~13:35 水本亜佐子	LesMills GRIT 12:55~13:25	スイムトレーニング30 12:45~13:15 田中夢乃	Aスタジオ
13:30	Virtual	LesMills BODYATTACK 13:35~14:05	LesMills BODYATTACK ボディアタック60 13:00~14:00 鈴木利希	Bスタジオ
14:00	Virtual	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット60	マスターズ練習会 13:30~14:00	25Mプール
14:30	Virtual	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット60	リラクゼーション ヨガ45 14:25~15:10 伊藤朝賀	Aスタジオ
15:00	Virtual	LesMills BODYBALANCE ボディバランス60	スイミングスクール Dコース (幼児・小学1年生) 14:30~15:20	Bスタジオ
15:30	Virtual	LesMills BODYBALANCE ボディバランス60	スイミングスクール Eコース (幼児・小学1年生) 15:30~16:20	Aスタジオ
16:00	Virtual	LesMills BODYPUMP ボディパンプ60	スイミングスクール Hコース (小学2年生~) 16:30~17:30	Bスタジオ
16:30	Virtual	LesMills BODYPUMP ボディパンプ60	スイミングスクール Iコース (小学生・中学生) 17:40~18:40	Aスタジオ
17:00	Virtual	LesMills BODYPUMP ボディパンプ60	スイミングスクール Hコース (小学2年生~) 16:30~17:30	Bスタジオ
17:30	Virtual	HF HomeFitness 24 17:20~17:50 ボルトブラ	スイミングスクール Iコース (小学生・中学生) 17:40~18:40	Aスタジオ
18:00	Virtual	HF HomeFitness 24 18:05~18:35 バーニングファイター	スイミングスクール (選手・育成コース) 18:45~21:00	Bスタジオ
18:30	Virtual	LesMills BODYJAM ボディジャム60	施設利用時間 19:00まで チェックアウト19:30まで	Aスタジオ
19:00	Virtual	LesMills BODYJAM ボディジャム60	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 加料申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、施設利用料は別料金となります)	Bスタジオ
19:30			スケジュール色がついているところは 変更箇所になります。	Aスタジオ
20:00				Bスタジオ
20:30				Aスタジオ
21:00				Bスタジオ
21:30			施設利用時間 21:00まで チェックアウト21:30まで	Aスタジオ
22:00				Bスタジオ
22:30				Aスタジオ
23:00				Bスタジオ

インフォメーション



マスターズ終了後の
2月24日(火)以降マスターズ練習会の
スケジュールはフリー開放となります。

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)



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・ストレッチボール 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ご協力お願いいたします。

休館日・祝日営業のご案内

●休館日
2月22日(日)

●祝日営業日
2月11日(水)23日(月)



2026年3月 東武スポーツクラブプレオングループ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		
10:00	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
10:30	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		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
11:00					ピラティス45 10:40~11:25 Junko			HF Home Fitness 24 10:40~11:10 全身ストレッチ	ベビースイミング スクール 10:30~11:15 ※4コース使用
11:30	からだアストレッッチ30 11:30~12:00 万月結加			はじめて背泳ぎ 11:45~12:15 庄子楓真	LES MILLS BODYPUMP ボディーパンプ45 11:40~12:25 加藤大智	エアロ上級45 11:30~12:15 熊谷真美子	エアロ初級45 11:30~12:15 佐藤智子	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
12:00	LES MILLS BODYBALANCE ボディーバランスマット45 12:15~13:00 伊藤朝賀			LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 12:45~13:30 伊藤恵梨子	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	4日、18日 廻らく 11日、25日 廻らく	ピラティス60 11:40~12:40 伊藤朝賀	はじめクロール 12:00~12:30 伊藤恵梨子	エアロ初級45 11:55~12:40 高橋伸
12:30					LES MILLS BODYPUMP ボディーパンプ45 13:10~13:45 万月結加	17日、24日、31日 2コース使用	11:55~12:00 準備時間 ウォーキングジグ30 12:00~12:30 伊藤朝賀	12:30~12:35 準備時間	エアロ初級45 11:55~12:40 高橋伸
13:00	LES MILLS BODYJAM ボディジャム45 14:05~14:50 大野雄貴				マスターZ60 13:45~14:45 田中夢乃	リラクゼーションヨガ60 13:50~14:50 伊藤朝賀	12:45~12:50 準備時間 オリジナルアクア45 12:50~13:35 熊谷真美子	はじめクロール 12:00~12:30 伊藤恵梨子	エアロ初級45 11:55~12:40 高橋伸
13:30					エアロ初級45 14:10~14:55 川井良子	ストリートダンス 中級45 14:25~15:10 ヨーコ	リラクゼーションヨガ45 13:00~13:45 伊藤朝賀	スイムトレーニング30(初級) 13:20~13:50 田中夢乃	太極拳45 13:00~13:45 飯田雅絵
14:00	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 15:10~15:55 大野雄貴				エアロ初級45 14:10~14:55 川井良子	ボディコンバット45 4日 加藤大智 11日 庄子楓真 18日 加藤大智 25日 金子遥飛	ストリートダンス 中級45 14:25~15:10 ヨーコ	13:35~13:40 準備時間 フイン開放 14:00~14:45 ※2コース使用	クロール 13:30~14:00 大河原治
14:30					キッズ体操 (幼稚～小学1年生) 15:30~16:30	スイミングスクール Eコース (幼稚～小学1年生) 15:30~16:20	スイミングスクール Eコース (幼稚～小学1年生) 15:30~16:20	スイミングスクール Eコース (幼稚～小学1年生) 15:30~16:20	リラクゼーションヨガ45 14:15~15:00 青木みゆき
15:00	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 15:10~15:55 大野雄貴								スイミングスクール Eコース (幼稚～小学1年生) 15:30~16:20
15:30					キッズ体操 (小学生～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	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 (幼稚～小学1年生) 15:30~16:30
16:00					キッズ体操 (小学生～3年生) 16:30~17:30	キッズダンス (5歳～小学1年生) 16:00~17:00	キッズダンス (5歳～小学1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
16:30									キッズ体操 (小学生～3年生) 16:30~17:30
17:00					キッズ体操 (小学生～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 (年中～小学2年生) 17:00~18:00	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
17:30					キッズ体操 (小学生～3年生) 17:30~18:30	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 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
18:00					キッズ体操 (小学生～3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 (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	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									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
19:00									
19:30	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 19:40~20:10 加藤大智								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
20:00					エアロ上級45 19:30~20:15 大野雄貴	エアロ中級45 19:25~20:10 清水リカ	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 19:30~20:30 大野雄貴	リラクゼーションヨガ45 19:30~20:15 MISA	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 19:30~20:15 酒井幹輝
20:30	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:30~21:15 加藤大智								LES MILLS DANCE 19:15~20:00
21:00					スイムトレーニング30 20:30~21:00 平野心友花 / 三浦梨花	LES MILLS BODYBALANCE ボディーバランスマット45 20:30~21:00 内山百華	スイムトレーニング60 20:30~21:30 竹内太洋	パワーヨガ45 20:30~21:15 MISA	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 20:30~21:15 藤間翼
21:30	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 21:30~22:15 鈴木利希								LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 21:30~22:15 金子遥飛
22:00					21:20~22:20 Sayu	21:20~22:20 太郎	21:20~22:20 酒井幹輝	21:15~22:00 竹内太洋	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 21:15~22:05 ビラティス基礎
22:30									
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

10:00
10:30
11:00

12:00
12:30
13:00

14:00
14:30
15:00

16:00
16:30
17:00

17:30
18:00
18:30

19:00
19:30
20:00

20:30
21:00
21:30

22:00
22:30
23:00

2026年 3月

土曜日		日曜日		
10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール	Aスタジオ
10:30			スイミングスクール H-コース 9:00~9:50	Bスタジオ
11:00	フラダンス45 10:45~11:30 山口道子	HF HomeFitness 24 10:45~11:15 初心者スタッフ	E-コース 10:00~10:45 ※4コース使用	25Mプール
11:30	①VIRTUAL	②VIRTUAL	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
12:00	エアロ初級45 11:45~12:30 北原保子	①VIRTUAL	はじめて泳ぎ 12:00~12:30 田中夢乃	成人スクール 10:30~11:30
12:30	②VIRTUAL	③VIRTUAL	パワーヨガ45 12:00~12:45 井上和代	①HF HomeFitness 24 11:25~11:55 初心者スタッフ
13:00	ZUMBA ズンバ45 12:50~13:35 木本亜佐子	④VIRTUAL	スイムトレーニング45 12:45~13:30 田中夢乃	②HF HomeFitness 24 12:25~12:50 初心級ダンスエアロ
13:30	⑤VIRTUAL	⑥VIRTUAL	LesMills BODYATTACK ボディアタック60 13:00~14:00 鈴木利希	③HF HomeFitness 24 12:45~12:50 準備時間
14:00	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット60 14:15~15:15 伊藤朝賀	LesMills BODYATTACK ボディアタック60 13:00~14:00 鈴木利希	LesMills BODYJAM ボディジャム60 14:30~15:30 伊藤朝賀	オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島美帆
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	LesMills BODYJAM ボディジャム60 14:30~15:30 伊藤朝賀	4コース使用
15:00	14:15~15:15 金子通飛	スイミングスクール Eコース (幼児・小学1年生) 15:30~16:20	LesMills BODYPUMP ボディパンプ60 16:00~16:45 伊藤朝賀	13:00~13:30 準備時間
15:30	LesMills 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	13:30~14:15 大野雄貴
16:00	15:30~16:30 伊藤朝賀	ストリートダンス 中級45 16:20~17:05 万里	LesMills BODYPUMP ボディパンプ60 16:00~16:45 伊藤朝賀	14:00~14:30 大野雄貴
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	14:30~15:00 庄子颯真
17:00	LesMills BODYPUMP ボディパンプ60 17:00~18:00 藤間翼	17:20~17:50 ボルトブラ	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット60 17:30~18:30 伊藤朝賀	15:00~15:35 庄子颯真
17:30	HF HomeFitness 24 17:20~17:50 ボルトブラ		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 庄子颯真
18:00				16:00~16:30 庄子颯真
18:30	LesMills BODYJAM ボディジャム60 18:30~19:30 太郎			16:30~17:00 庄子颯真
19:00				17:00~17:40 庄子颯真
19:30				17:30~18:00 庄子颯真
20:00				18:00~18:30 庄子颯真
20:30				18:30~19:00 庄子颯真
21:00				19:00~19:30 庄子颯真
21:30				20:00~20:30 庄子颯真
22:00				21:00~21:30 庄子颯真
22:30				22:00~22:30 庄子颯真
23:00				23:00~23:30 庄子颯真

インフォメーション



約3年間フレオン北越谷のスタジオレッスンを盛り上げてくれた

庄子颯真・加藤大智・内山百華・鈴木利希

4名が3月末で卒業となります。

卒業に伴い、3月29日(日)18:45~19:15※途中入退出可能

卒業式を行います。

卒業生からのコメントや記念撮影等を行います。

ご都合のよろしい方はご参加お待ちしております。
申込不要。開催時間にAスタジオでお待ちしております。

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。
 - ※IR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・ストレッチボール 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ご協力お願いいたします。

休館日・祝日営業のご案内

●休館日

3月10日(火)

●祝日営業日

3月20日(金)

楽しい
写真・動画や
お知らせを
お届け!



フレオン北越谷公式
Instagram



フレオン北越谷公式
LINE



お得な
最新情報
チェック!