

|       | 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<br>10:30~11:15<br>貴月あゆむ       | 大極拳45<br>10:35~11:20<br>山本葉子                | 成人スクール<br>10:30~11:30   | ピラティス45<br>10:40~11:25<br>Junko             | エアロ初級45<br>10:30~11:15<br>熊谷真美子                       | ベビースイミング<br>スクール<br>10:30~11:15<br>※4コース使用                                     | エアロ初級45<br>10:30~11:15<br>佐藤智子          | HF Home Fitness 24<br>10:40~11:10<br>全身ストレッチ | ベビースイミング<br>スクール<br>10:30~11:15<br>※4コース使用     | バランス<br>コーディネーション<br>45<br>10:45~11:30<br>清水リカ | エアロ中級45<br>10:50~11:35<br>伊藤絹子          | 成人スクール<br>10:30~11:30  | 11:00  |
| 11:30 | からだクレストレッチ30<br>11:30~12:00<br>万月結加   |   |   | LES MILLS<br>BODYPUMP<br>ボディハンブ45           | エアロ上級45<br>11:30~12:15<br>熊谷真美子                       | 最終2コース使用   |   |  |  |  |   |  | 6日 アクアフレックス 万月・田中<br>13日、27日 マーシャルアクア 大野雄貴<br>最終2コース使用 |
| 12:00 | LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>ボディバランス45 | タヒチアングダンス45<br>11:45~12:30<br>菊地博美          | はじめて背泳ぎ<br>11:45~12:15<br>庄子楓真  | 11:40~12:25<br>加藤大智                         | 11:55~12:00 準備時間<br>ワーク&ジョグ30<br>12:00~12:30<br>伊藤恵梨子 |  | ピラティス60<br>11:40~12:40<br>伊藤朝賀          | エアロ中級45<br>11:30~12:15<br>佐藤智子               | はじめてクロール<br>12:00~12:30<br>伊藤恵梨子               | パワーヨガ60<br>11:50~12:50<br>MADOKA               | エアロ初級45<br>11:55~12:40<br>高橋伸           | 11:45~12:00 準備時間<br>連続わりアクア30<br>12:00~12:30<br>プレオンスタッフ                       | 12:00  |
| 12:30 | 12:15~13:00<br>伊藤朝賀                   |   | グループカウンセリング<br>～初級～クロール～<br>12:30~13:30<br>伊藤恵梨子                        | LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット45       | 4日、18日 藤らく<br>11日、25日 青らく                             |  |   |  |  |  |   | 12:30~12:35 準備時間   | 12:30  |
| 13:00 | LES MILLS<br>BODYPUMP<br>ボディハンブ30     |   |   | 12:45~13:30<br>プレオンスタッフ                     | 薬トレ30<br>12:55~13:25<br>伊藤朝賀                          | オリジナルアクア45<br>12:50~13:35<br>熊谷真美子   | リラクゼーション<br>ヨガ45<br>13:00~13:45<br>伊藤朝賀 |  | はじめて背泳ぎ<br>12:40~13:10<br>伊藤恵梨子                |  |   | 12:30~12:35 準備時間   | 13:00  |
| 13:30 |                                       | ルーシーダットン45<br>13:10~13:55<br>林 靖子           | 17日・24日・31日<br>2コース使用   |   | ストリートダンス初級30<br>13:40~14:10<br>ヨーコ                    |  |   | 13:15~14:00<br>初中級ダンスエアロ                     | スイムトレーニング30(初級)<br>13:20~13:50<br>田中夢乃         | LES MILLS<br>BODYATTACK<br>ボディアタック30           | 大極拳45<br>13:00~13:45<br>飯田雅絵            | はじめてバタフライ<br>12:45~13:15<br>大河原治   | 13:30  |
| 14:00 | LES MILLS<br>BODYJAM<br>ボディジャム45      |   | マスターズ60<br>13:45~14:45<br>田中夢乃  | リラクゼーションヨ<br>ガ60<br>13:50~14:50<br>伊藤朝賀     |   |  |   |  |  |  |   | クロール<br>13:30~14:00<br>大河原治  | 14:00  |
| 14:30 |                                       | エアロ初級45<br>14:10~14:55<br>十川良子              | スイムトレーニング上級初級1<br>週に1回実施(毎月第1回)※大人数1<br>組さんで実施(1人1人1グループ15分)<br>※2コース使用 |   | ストリートダンス<br>中級45<br>14:25~15:10<br>ヨーコ                |  | ZUMBA<br>ズンバ45                          |  | フィン開放<br>14:00~14:45<br>※2コース使用                | LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット45          | リラクゼーション<br>ヨガ45<br>14:05~14:50<br>柳瀬尚美 |  | 14:30  |
| 15:00 | LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット45 |   |   | ボディコンバット45                                  |   |  |   |  |  |  |   |  | 15:00  |
| 15:30 | 15:10~15:55<br>大野雄貴                   |   | スイミングスクール<br>Eコース<br>(幼児・小学1年生)<br>15:30~16:20                          | 4日 加藤大智<br>11日 庄子楓真<br>18日 加藤大智<br>25日 金子遥飛 |   | スイミングスクール<br>Eコース<br>(幼児・小学1年生)<br>15:30~16:20                                 |   | 15:20~15:50<br>全身ストレッチ                       | スイミングスクール<br>Eコース<br>(幼児・小学1年生)<br>15:30~16:20 |  |   | スイミングスクール<br>Eコース<br>(幼児・小学1年生)<br>15:30~16:20                                 | 15:30  |
| 16:00 |                                       | キッズ体操<br>(幼児・小学1年<br>生)<br>15:30~16:30      |   |   | キッズダンス<br>(5歳~小学3年生)<br>16:00~17:00                   |  |   |  |  |  | キッズ体操<br>(幼児・小学1年<br>生)<br>15:30~16:30  | スイミングスクール<br>Eコース<br>(幼児・小学1年生)<br>15:30~16:20                                 | 16:00  |
| 16:30 |                                       | キッズ体操<br>(小学生1~3年生)<br>16:30~17:30          | スイミングスクール<br>Hコース<br>(小学2年生~)<br>16:30~17:30                            |   |   | スイミングスクール<br>Hコース<br>(小学2年生~)<br>16:30~17:30                                   |   |  |  |  | キッズ体操<br>(小学生1~3年生)<br>16:30~17:30      | スイミングスクール<br>Hコース<br>(小学2年生~)<br>16:30~17:30                                   | 16:30  |
| 17:00 |                                       | キッズ体操<br>(小学生3~6年生)<br>17:30~18:30          |   |   | キッズダンス<br>(小学4~6年生)<br>17:05~18:05                    |  |   |  |  |  | キッズ体操<br>(小学生3~6年生)<br>17:30~18:30      | スイミングスクール<br>Hコース<br>(小学2年生~)<br>16:30~17:30                                   | 17:00  |
| 17:30 |                                       | キッズ体操<br>(小学生3~6年生)<br>17:30~18:30          | スイミングスクール<br>Iコース<br>(小学生・中学生)<br>17:40~18:40                           |   | キッズダンス<br>(中学生~)<br>18:10~19:10                       | スイミングスクール<br>Iコース<br>(小学生・中学生)<br>17:40~18:40                                  |   |  |  |  | キッズ体操<br>(小学生3~6年生)<br>17:30~18:30      | スイミングスクール<br>Iコース<br>(小学生・中学生)<br>17:40~18:40                                  | 17:30  |
| 18:00 |                                       |   |   |   |   |  |   |  |  |  |   |  | 18:00  |
| 18:30 |                                       |   |   |   |   |  |   |  |  |  |   |  | 18:30  |
| 19:00 |                                       |   |   |   |   |  |   |  |  |  |   |  | 19:00  |
| 19:30 | LES MILLS<br>BODYPUMP<br>ボディハンブ30     | エアロ上級45<br>19:30~20:15<br>飯作俊介              | スイムトレーニング30<br>20:30~21:00<br>平野心花花 / 三浦梨花<br>4コース使用                    | LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット45       | エアロ中級45<br>19:25~20:10<br>清水リカ                        | スイミングスクール<br>(選手・育成コース)<br>18:45~20:15<br>最大4コース使用<br>※20:15~20:30まで<br>1コース使用 | LES MILLS<br>BODYJAM<br>ボディジャム60        | 19:45~22:05<br>ピラティス基礎                       | スイムトレーニング60<br>20:30~21:30<br>竹内太洋             | LES MILLS<br>BODYATTACK<br>ボディアタック45           | LES MILLS<br>BODYPUMP<br>ボディハンブ45       | スイミングスクール<br>(選手・育成コース)<br>18:45~20:15<br>最大4コース使用<br>※20:15~20:30まで<br>1コース使用 | 19:30  |
| 20:00 | 19:40~20:10<br>加藤大智                   |   |   | 19:30~20:15<br>大野雄貴                         |   |  | 19:30~20:30<br>大野雄貴                     |  |  |  | 19:30~20:15<br>酒井幹輝                     |  | 20:00  |
| 20:30 | LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット45 | HF Home Fitness 24<br>20:35~21:10<br>初中級エアロ |   | LES MILLS<br>BODYJAM<br>ボディジャム30            |   |  |   |  |  |  |   |  | 20:30  |
| 21:00 |                                       |   |   | 20:35~21:05<br>山内百穂                         |   |  |   |  |  |  |   |  | 21:00  |
| 21:30 | LES MILLS<br>BODYATTACK<br>ボディアタック45  | LES MILLS<br>BODYJAM<br>ボディジャム60            | フィン開放<br>21:15~21:45  | LES MILLS<br>BODYPUMP<br>ボディハンブ60           | 21:15~21:35<br>体幹シェイプアップ                              |  |   |  |  |  |   |  | 21:30  |
| 22:00 | 21:30~22:15<br>鈴木利希                   | 21:20~22:20<br>Sayu                         |   | 21:20~22:20<br>太郎                           | 21:50~22:05<br>ストレッチ                                  |  |   |  |  |  |   |  | 22:00  |
| 22:30 |                                       |   |   |   |   |  |   |  |  |  |   |  | 22:30  |
| 23:00 |                                       |   |   |   |   |  |   |  |  |  |   |  | 23:00  |

|       | 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<br>H-1コース<br>9:00~9:50               |  |  |   | 10:00 |
| 10:30 |  |  | E-1コース<br>10:00~10:45<br>※4コース使用               |  |  |   | 10:30 |
| 11:00 | フラダンス45<br>10:45~11:30<br>山口道子                               | HF Home Fitness 24<br>10:45~11:15<br>初級ステップ                  | ベビースイミング<br>スクール<br>10:45~11:30<br>※4コース使用     | リラクゼーション<br>ヨガ60<br>10:45~11:45<br>井上和代                          | HF Home Fitness 24<br>10:45~11:15<br>初級ヒップホップ  | 成人スクール<br>10:30~11:30   | 11:00 |
| 11:30 |  | LES MILLS<br>BODYBALANCE                                     |  |  | HF Home Fitness 24<br>11:25~11:55<br>初中級ステップ   |   | 11:30 |
| 12:00 | エアロ初級45<br>11:45~12:30<br>北原菜保子                              | 11:30~12:15  | はじめて背泳ぎ<br>12:00~12:30<br>田中夢乃                 | パワーヨガ45<br>12:00~12:45<br>井上和代                                   | HF Home Fitness 24<br>12:05~12:50<br>初中級ダンスエアロ | オリジナルアクア45<br>12:00~12:45<br>大高美帆                                     | 12:00 |
| 12:30 |  | LES MILLS<br>DANCE   |  |  |  | 12:45~12:50 準備時間  | 12:30 |
| 13:00 | ZUMBA<br>ズンバ45<br>12:50~13:35<br>水本亜佐子                       | 12:30~13:00  | スイムトレーニング45<br>12:45~13:30<br>田中夢乃             | LES MILLS<br>BODYATTACK<br>ボディアタック60<br>13:00~14:00<br>鈴木利希      | ボクシングヒート30<br>13:00~13:30<br>大野雄貴              |   | 13:00 |
| 13:30 |  | LES MILLS<br>BODYATTACK                                      |  |  |  | はじめてバタフライ<br>13:05~13:35<br>田中夢乃                                      | 13:30 |
| 14:00 |  | 13:15~14:00  |  |  | からだケアストレッチ30<br>13:45~14:15<br>大野雄貴            | 平泳ぎ<br>13:50~14:20<br>庄子颯真  | 14:00 |
| 14:30 | リラクゼーション<br>ヨガ45<br>14:25~15:10<br>伊藤朝賀                      | LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット60<br>14:15~15:15<br>金子遥飛 | スイミングスクール<br>Dコース<br>(幼児・小学1年生)<br>14:30~15:20 | LES MILLS<br>BODYJAM<br>ボディジャム60<br>14:30~15:30<br>プレオンスタッフ      |  |   | 14:30 |
| 15:00 |  |  |  |  | エアロ初級45<br>15:00~15:45<br>プレオンスタッフ             | マスターズ60<br>14:35~15:35<br>庄子颯真  | 15:00 |
| 15:30 | LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>ボディバランス60<br>15:30~16:30<br>伊藤朝賀 | ストリートダンス初級30<br>15:35~16:05<br>万里                            | スイミングスクール<br>Eコース<br>(幼児・小学1年生)<br>15:30~16:20 | LES MILLS<br>BODYPUMP<br>ボディパンプ60<br>16:00~17:00<br>加藤大智         |  |   | 15:30 |
| 16:00 |  |  |  |  | エアロ中級45<br>16:00~16:45<br>プレオンスタッフ             | フィン開放<br>15:45~16:30<br>2コース開放  | 16:00 |
| 16:30 |  | ストリートダンス<br>中級45<br>16:20~17:05<br>万里                        | スイミングスクール<br>Hコース<br>(小学2年生~)<br>16:30~17:30   |  |  | 日曜エアロ初級・中級  | 16:30 |
| 17:00 | LES MILLS<br>BODYPUMP<br>ボディパンプ60<br>17:00~18:00<br>藤間貴      | HF Home Fitness 24<br>17:20~17:50<br>ポルトアラ                   |  | LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット60<br>17:30~18:30<br>プレオンスタッフ |  | 【プレオンスタッフ】<br>1日 篠田恵美<br>8日 眞柄直子<br>15日 宮野朋子<br>22日 宮野朋子<br>29日 Ryoko | 17:00 |
| 17:30 |  |  |  |  |  |   | 17:30 |
| 18:00 |  | HF Home Fitness 24<br>18:05~18:35<br>バーニングファイター              | スイミングスクール<br>Iコース<br>(小学生・中学生)<br>17:40~18:40  |  |  |   | 18:00 |
| 18:30 | LES MILLS<br>BODYJAM<br>ボディジャム60<br>18:30~19:30<br>太郎        |  |  |  |  |   | 18:30 |
| 19:00 |  |  |  |  |  |   | 19:00 |
| 19:30 |  |  |  |  |  |   | 19:30 |
| 20:00 |  |  | スイミングスクール<br>(選手・育成コース)<br>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



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
  - ・スタジオ内で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をお願いします。

## 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!

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タイル、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るところは変更箇所となります。

【プール利用について】  
●25mプール  
常時ご利用いただけます。  
多くコース2コース/数々コース2コース  
●25mプール  
スクリーン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。  
レッスン開始前よりコースの変更をさせていただきます。  
レッスン開始後分員参加はご遠慮いただいております。



# 2026年4月 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<br>10:30~11:15<br>貴月あゆむ                | 大極拳45<br>10:35~11:20<br>山本葉子           | 成人スクール<br>10:30~11:30  | エアロ初級45<br>10:30~11:15<br>熊谷真美子                                | ピラティス45<br>10:30~11:15<br>Junko         | ベビースイミング<br>スクール<br>10:30~11:15<br>※4コース使用                        | エアロ初級45<br>10:30~11:15<br>佐藤智子 | からだケアストレッチ30<br>10:00~11:10<br>万月結加     | ベビースイミング<br>スクール<br>10:30~11:15<br>※4コース使用 | バランス<br>コーディネーション<br>45<br>10:45~11:30<br>清水リカ | エアロ中級45<br>10:50~11:35<br>伊藤絹子 | 成人スクール<br>10:30~11:30   | 11:00  |       |
| 11:30 | 21日・28日 ボディバランス60<br>となります。                    |  |  |  |   |   |                                |   |  |  |                                |   | 11:30  |       |
| 12:00 | LesMILLS<br>BODYBALANCE<br>ボディバランス<br>アック15+45 | タヒチアングダンス45<br>11:45~12:30<br>菊地博美     | はじめて背泳ぎ<br>11:45~12:15<br>田中夢乃                                   | 楽トレ30<br>11:45~12:15<br>伊藤朝賀                                   | エアロ上級45<br>11:30~12:15<br>熊谷真美子         | 最終2コース使用<br>11:55~12:00 準備時間<br>ワーク&ジョグ30<br>12:00~12:30<br>伊藤恵梨子 | ピラティス60<br>11:40~12:40<br>伊藤朝賀 | エアロ中級45<br>11:30~12:15<br>佐藤智子          | はじめてクロール<br>12:00~12:30<br>伊藤恵梨子           | パワーヨガ60<br>11:50~12:50<br>MADOKA               | エアロ初級45<br>11:55~12:40<br>高橋伸  | 11:45~12:00 準備時間<br>アクアフレッシュ30<br>12:00~12:30<br>万月結加           | 12:00  |       |
| 12:30 | 12:00~13:00<br>伊藤朝賀                            |  |  | 4日、18日 勝らく<br>11日、25日 勝らく                                      | リラクゼーション<br>ヨガ60<br>12:35~13:35<br>伊藤朝賀 | 12:30~13:00 準備時間<br>12:45~12:50 準備時間                              |                                | エアロ中級45<br>12:30~13:00<br>伊藤朝賀          | はじめて背泳ぎ<br>12:40~13:10<br>伊藤恵梨子            |  |                                | 12:30~12:35 準備時間  | 12:30  |       |
| 13:00 |  |  | グループカウンセリング<br>～初級 クロール～<br>12:40~13:30<br>伊藤恵梨子                 |  |   | オリジナルアクア45<br>12:50~13:35<br>熊谷真美子                                |                                | リラクゼーション<br>ヨガ45<br>13:00~13:45<br>伊藤朝賀 |  |  |                                | 12:30~12:35 準備時間  | 13:00  |       |
| 13:30 | LesMILLS<br>BODYJAM<br>ボディジャム45                | ルーシーダットン45<br>13:10~13:55<br>林 靖子      | 17日・24日・31日<br>2コース使用  | LesMILLS<br>BODYPUMP<br>ボディパンプ30                               | ストリートダンス初級30<br>13:40~14:10<br>ヨーコ      | 13:35~13:40 準備時間  |                                | LesMILLS<br>BODYATTACK<br>ボディアタック30     | スィムトレーニング30(初級)<br>13:20~13:50<br>田中夢乃     | LesMILLS<br>BODYATTACK<br>ボディアタック30            | 13:30~14:00<br>万月結加            | クロール<br>13:30~14:00<br>大河原治                                     | 13:30  |       |
| 14:00 |  |  | マスターズ60<br>13:45~14:45<br>田中夢乃                                   | LesMILLS<br>LES MILLS<br>通替わり45                                |   |   |                                | LesMILLS<br>BODYATTACK<br>ボディアタック45     | フィン開放<br>14:00~14:45<br>※2コース使用            | LesMILLS<br>BODYPUMP<br>ボディパンプ45               | 14:20~15:05<br>万月結加            | リラクゼーション<br>ヨガ45<br>14:05~14:50<br>柳瀬尚美                         | 14:00  |       |
| 14:30 | LesMILLS<br>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット45           | エアロ初級45<br>14:10~14:55<br>十川良子         | スィムトレーニングの上級ハイパーウォール<br>週に1回実施(毎月第1・3・5週)<br>参加ご希望の方は、お申し込みください! | LesMILLS<br>LES MILLS<br>通替わり45                                | ストリートダンス<br>中級45<br>14:25~15:10<br>ヨーコ  |   |                                | ZUMBA<br>ズンバ45                          | フラダンス45<br>14:20~15:05<br>青木みゆき            |  |                                |   | 14:30  |       |
| 15:00 |  |  |  |  |   |   |                                |   |  |  |                                |   | 15:00  |       |
| 15:30 |  |  |  |  |   |   |                                |   |  |  |                                |   | 15:30  |       |
| 16:00 |  | キッズ体操<br>(幼児~小学1年<br>生)<br>15:30~16:30 | スイミングスクール<br>Eコース<br>(幼児・小学1年生)<br>15:30~16:20                   | 1日 ボディジャム45<br>8日 ボディジャム45<br>13日 ボディコンバット45<br>22日 ボディコンバット45 |   | スイミングスクール<br>Eコース<br>(幼児・小学1年生)<br>15:30~16:20                    |                                |   | スィムトレーニング<br>21<br>15:20~15:50<br>全身ストレッチ  |  |                                | キッズ体操<br>(幼児・小学1年<br>生)<br>15:30~16:30                          | スイミングスクール<br>Eコース<br>(幼児・小学1年生)<br>15:30~16:20 | 16:00 |
| 16:30 |  |  |  |  |   |   |                                |   |  |  |                                |   | 16:30  |       |
| 17:00 |  | キッズ体操<br>(小学生1~3年生)<br>16:30~17:30     | スイミングスクール<br>Hコース<br>(小学2年生~)<br>16:30~17:30                     | キッズダンス<br>(5歳~小学3年生)<br>16:00~17:00                            |   | スイミングスクール<br>Hコース<br>(小学2年生~)<br>16:30~17:30                      |                                |   | キッズ空手<br>(年中~小学2年生)<br>16:40~17:40         |  |                                | キッズ体操<br>(小学生1~3年生)<br>16:30~17:30                              | スイミングスクール<br>Hコース<br>(小学2年生~)<br>16:30~17:30   | 17:00 |
| 17:30 |  |  |  |  |   |   |                                |   |  |  |                                |   | 17:30  |       |
| 18:00 |  | キッズ体操<br>(小学3~6年生)<br>17:30~18:30      | スイミングスクール<br>Iコース<br>(小学生・中学生)<br>17:40~18:40                    | キッズダンス<br>(小学4~6年生)<br>17:05~18:05                             |   | スイミングスクール<br>Iコース<br>(小学生・中学生)<br>17:40~18:40                     |                                |   | キッズチアダンス<br>(3年生~)<br>17:50~18:50          |  |                                | キッズ体操<br>(小学3~6年生)<br>17:30~18:30                               | スイミングスクール<br>Iコース<br>(小学生・中学生)<br>17:40~18:40  | 18:00 |
| 18:30 |  |  |  |  |   |   |                                |   |  |  |                                |   | 18:30  |       |
| 19:00 |  |  |  |  |   |   |                                |   |  |  |                                |   | 19:00  |       |
| 19:30 | LesMILLS<br>BODYPUMP<br>ボディパンプ30               | エアロ上級45<br>19:30~20:15<br>飯佐俊介         | スイミングスクール<br>(選手・育成コース)<br>最大4コース使用<br>※20:15~20:30まで<br>1コース使用  | LesMILLS<br>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット45                           | エアロ中級45<br>19:25~20:10<br>清水リカ          | スイミングスクール<br>(選手・育成コース)<br>最大4コース使用<br>※20:15~20:30まで<br>1コース使用   |                                | LesMILLS<br>BODYJAM<br>ボディジャム45         | リラクゼーション<br>ヨガ45<br>19:30~20:15<br>MISA    | LesMILLS<br>BODYPUMP<br>ボディパンプ45               | 19:30~20:15<br>藤岡翼             | スイミングスクール<br>(選手・育成コース)<br>最大4コース使用<br>※20:15~20:30まで<br>1コース使用 | 19:30  |       |
| 20:00 |  |  |  |  |   |   |                                |   |  |  |                                |   | 20:00  |       |
| 20:30 | LesMILLS<br>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット45           |  |  |  |   |   |                                |   |  |  |                                |   | 20:30  |       |
| 21:00 |  | スィムトレーニング45<br>20:30~21:15<br>山崎優斗     |  | LesMILLS<br>BODYPUMP<br>ボディパンプ60                               |   | バタフライ30<br>20:30~21:00<br>山崎優斗                                    |                                | LesMILLS<br>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット45    | フィンスイム<br>20:30~21:00<br>竹内太洋              | LesMILLS<br>BODYATTACK<br>ボディアタック45            | 20:30~21:15<br>藤岡翼             | エアロ中級45<br>20:30~21:15<br>新垣沙知子                                 | アクアフレッシュ30<br>20:20~20:50<br>田中夢乃              | 21:00 |
| 21:30 | LesMILLS<br>BODYJAM<br>ボディジャム60                | フィン開放<br>21:30~22:00                   | はじめてクロール30<br>21:30~22:00<br>山崎優斗                                |  |   | スィムトレーニング30<br>21:15~21:45<br>山崎優斗                                |                                | LesMILLS<br>BODYATTACK<br>ボディアタック45     | フィントレ45<br>21:15~22:00<br>竹内太洋             | LesMILLS<br>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット45           | 21:30~22:15<br>金子遥飛            | 成人スクール<br>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<br>H-1コース<br>9:00~9:50               |   |   |                                   | 10:00 |
| 10:30 |  |  | E-1コース<br>10:00~10:45<br>※4コース使用               |   |   |                                   | 10:30 |
| 11:00 | フラダンス45<br>10:45~11:30<br>山口道子   |  | ベビースイミング<br>スクール<br>10:45~11:30<br>※4コース使用     | リラクゼーション<br>ヨガ60<br>10:45~11:45<br>井上和代   | Home Fitness 24<br>10:45~11:15<br>初級ヒップホップ  | 成人スクール<br>10:30~11:30             | 11:00 |
| 11:30 |  |  |  |   | Home Fitness 24<br>11:25~11:55<br>初中級ステップ   |                                   | 11:30 |
| 12:00 | エアロ初級45<br>11:45~12:30<br>北原菜保子  |  | はじめて背泳ぎ<br>12:00~12:30<br>本村知芽                 | パワーヨガ45<br>12:00~12:45<br>井上和代  | Home Fitness 24<br>12:05~12:50<br>初中級ダンスエアロ | オリジナルアクア45<br>12:00~12:45<br>大高美帆 | 12:00 |
| 12:30 |  |  |  |   |   | 4コース使用                            | 12:30 |
| 13:00 | LES MILLS<br>BODYPUMP<br>ボディパンプ60<br>12:55~13:55<br>藤間賢  | ZUMBA<br>ズンバ45<br>12:50~13:35<br>水本亜佐子                       | スイムトレーニング45<br>12:45~13:30<br>本村知芽             | ボクシングヒート30<br>13:00~13:30<br>大野雄貴   | VIRTUAL<br>BODYBALANCE                      |                                   | 13:00 |
| 13:30 |  |  | 4コース使用   | からだケアストレッチ30<br>13:45~14:15<br>大野雄貴   |   | はじめてバタフライ<br>13:05~13:35<br>田中夢乃  | 13:30 |
| 14:00 |  |  |  |   |   | 平泳ぎ<br>13:50~14:20<br>田中夢乃        | 14:00 |
| 14:30 | リラクゼーション<br>ヨガ45<br>14:25~15:10<br>伊藤朝賢  | LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット60<br>14:15~15:15<br>金子遥飛 | スイミングスクール<br>Dコース<br>(幼児・小学1年生)<br>14:30~15:20 | LES MILLS<br>BODYJAM<br>ボディジャム60<br>14:30~15:30<br>大野雄貴   |   | マスターズ60<br>14:35~15:35<br>田中夢乃    | 14:30 |
| 15:00 |  |  |  |   | エアロ初級45<br>15:00~15:45<br>フレオンスタッフ          |                                   | 15:00 |
| 15:30 | LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>ボディバランス60<br>15:30~16:30<br>伊藤朝賢   | ストリートダンス初級30<br>15:35~16:05<br>万里                            | スイミングスクール<br>Eコース<br>(幼児・小学1年生)<br>15:30~16:20 | LES MILLS<br>BODYATTACK<br>ボディアタック60<br>16:00~17:00<br>酒井幹輝   |   | フィン開放<br>15:45~16:30<br>2コース開放    | 15:30 |
| 16:00 |  |  |  |   | エアロ中級45<br>16:00~16:45<br>フレオンスタッフ          |                                   | 16:00 |
| 16:30 |  | ストリートダンス<br>中級45<br>16:20~17:05<br>万里                        | スイミングスクール<br>Hコース<br>(小学2年生~)<br>16:30~17:30   |   |   |                                   | 16:30 |
| 17:00 | LES MILLS<br>BODYATTACK<br>ボディアタック60<br>17:00~18:00<br>藤間賢   | Home Fitness 24<br>17:20~17:50<br>ポルメラ                       |  | LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット60<br>17:30~18:30<br>大野雄貴  |   |                                   | 17:00 |
| 17:30 |  | Home Fitness 24<br>18:05~18:35<br>バーニングファイター                 | スイミングスクール<br>Iコース<br>(小学生・中学生)<br>17:40~18:40  |   |   |                                   | 17:30 |
| 18:00 |  |  |  |   |   |                                   | 18:00 |
| 18:30 | LES MILLS<br>BODYJAM<br>ボディジャム60<br>18:30~19:30<br>太郎  |  |  |   |   |                                   | 18:30 |
| 19:00 |  |  |  |   |   |                                   | 19:00 |
| 19:30 |  |  |  |   |   |                                   | 19:30 |
| 20:00 |  |  | スイミングスクール<br>(選手・育成コース)<br>18:45~21:00         |   |   |                                   | 20:00 |
| 20:30 |  |  |  |   |   |                                   | 20:30 |
| 21:00 |  |  |  |   |   |                                   | 21:00 |
| 21:30 | 施設利用時間 21:00まで<br>チェックアウト21:30まで   |  |  | 施設利用時間 19:00まで<br>チェックアウト19:30まで  |   |                                   | 21:30 |
| 22:00 | 【プール利用について】<br>●20mプール<br>常時ご利用いただけます。<br>多くコース2コース/数々コース2コース<br>●25mプール<br>スクリーンはご利用いただけません。<br>レッスンは無料でご参加いただけます。※予約不要<br>レッスン時にご利用いただけます。<br>※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。<br>レッスン開始前よりコースの混雑をさせていただきます。<br>レッスン開始後分員での参加はご遠慮いただいております。 |  |  | このクラスは初めての方や体力に自信のない方でも<br>安心してご参加いただけます。<br>プールのレディースタール、成人スクールは<br>別途申し込みが必要となります。<br>詳しくはスタッフまでお尋ね下さい。<br>(スクールのみの料金、施設利用は別料金となります)<br>スケジュール色がついているところは<br>変更箇所となります。 |   |                                   | 22:00 |
| 22:30 |  |  |  |   |   |                                   | 22:30 |
| 23:00 |  |  |  |   |   |                                   | 23:00 |

# インフォメーション

## 紹介キャンペーン実施中!

入会者はキャンペーン適用にインビテーションチケット2枚プレゼント!

紹介者は1名紹介につき1ヶ月月会費が半額に!!



紹介しよーかい!



### 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お受講ください。

### 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  
4月10日(金)
- 祝日営業日  
4月29日(水)



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!