

	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	大極拳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	ピラティス45 10:30~11:15 Junko	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	からだケアストレッチ30 10:00~11:10 万月結加	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	21日・28日 ボディバランス60 となります。												11:30	
12:00	LesMills BODYBALANCE ボディバランス アック15+45 12:00~13:00 伊藤朝賀	タヒチアングダンス45 11:45~12:30 菊地博美	はじめて背泳ぎ 11:45~12:15 田中夢乃	楽トレ30 11:45~12:15 伊藤朝賀	エアロ上級45 11:30~12:15 熊谷真美子	最終2コース使用 11:55~12:00 準備時間 ワーク&ジョブ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	11:45~12:00 準備時間 アクアフレッシュ30 12:00~12:30 万月結加	12:00	
12:30				4日、18日 晴らく 11日、25日 晴らく		12:30~12:35 準備時間 12:45~12:50 準備時間						12:30~12:35 準備時間	12:30	
13:00			グルーブカウンセリング ～初級 背泳ぎ～ 12:30~13:30 伊藤恵梨子	リラクゼーション ヨガ60 12:35~13:35 伊藤朝賀	12:30~13:00 カンフーエクササイズ	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			12:30~12:35 準備時間 はじめてバタフライ 12:45~13:15 大河原治	13:00	
13:30	LesMills BODYJAM ボディジャム45 13:30~14:15 大野雄貴	ルーシーダットン45 13:10~13:55 林 靖子	17日・24日・31日 2コース使用	LesMills BODYPUMP ボディパンプ30 13:55~14:25 万月結加	ストリートダンス初級30 13:40~14:10 ヨーコ	13:35~13:40 準備時間			スィムトレーニング30(初級) 13:20~13:50 田中夢乃	LesMills BODYATTACK ボディアタック30 13:30~14:00 万月結加		クロール 13:30~14:00 大河原治	13:30	
14:00			マスターズ60 13:45~14:45 田中夢乃	LesMills LES MILLS 通替わり45 14:45~15:30 大野雄貴	ストリートダンス 中級45 14:25~15:10 ヨーコ				フィン開放 14:00~14:45 ※2コース使用				14:00	
14:30	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:45~15:30 大野雄貴	エアロ初級45 14:10~14:55 十川良子	スィムトレーニングの上級ハイパーウォー! 週に大森健将指導が1大森健! 皆さんへ心掛けてください!! ※2コース使用			グルーブカウンセリング ～初級 クロール～ 14:00~15:00 伊藤恵梨子	ZUMBA ズンバ45 14:15~15:00 水本亜佐子			LesMills BODYPUMP ボディパンプ45 14:20~15:05 万月結加	リラクゼーション ヨガ45 14:05~14:50 柳瀬尚美		14:30	
15:00													15:00	
15:30			スイミングスクール Eコース (幼児・小学1年生) 15:30~16:20	1日 ボディジャム45 8日 ボディジャム45 13日 ボディコンバット45 22日 ボディコンバット45	スイミングスクール Eコース (幼児・小学1年生) 15:30~16:20				スィムトレーニング 15:20~15:50 全身ストレッチ			スイミングスクール Eコース (幼児・小学1年生) 15:30~16:20	15:30	
16:00		キッズ体操 (幼児・小学1年 生) 15:30~16:30										キッズ体操 (幼児・小学1年 生) 15:30~16:30	16:00	
16:30			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 (5歳～小学3年生) 16:00~17:00	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	16:30	
17:00		キッズ体操 (小学生1～3年生) 16:30~17:30										キッズ体操 (小学生1～3年生) 16:30~17:30	17:00	
17:30			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 (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							キッズ体操 (小学生3～6年生) 17:30~18:30	17:30	
18:00		キッズ体操 (小学生3～6年生) 17:30~18:30										キッズ体操 (小学生3～6年生) 17:30~18:30	18:00	
18:30				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							キッズ体操 (小学生3～6年生) 17:30~18:30	18:30	
19:00			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 (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 (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	LesMills BODYPUMP ボディパンプ30 19:30~20:00 藤岡真	エアロ上級45 19:30~20:15 飯作俊介		LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 19:45~20:30 大野雄貴	エアロ中級45 19:25~20:10 清水リカ		LesMills BODYJAM ボディジャム45 19:30~20:15 大野雄貴		リラクゼーション ヨガ45 19:30~20:15 MISA	LesMills BODYPUMP ボディパンプ45 19:30~20:15 藤岡真		19:15~20:00	19:30	
20:00													20:00	
20:30	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:30~21:05 プレオンスタッフ	スィムトレーニング45 20:30~21:15 山崎優斗		LesMills BODYPUMP ボディパンプ60 20:55~21:55 太郎								アクアフレッシュ30 20:20~20:50 田中夢乃	20:30	
21:00		スィムトレーニング45 20:35~21:05 初中級ステップ										エアロ中級45 20:30~21:15 新垣沙知子	最終2コース使用	21:00
21:30	LesMills BODYJAM ボディジャム60 21:20~22:20 Sayu	フィン開放 21:30~22:00										成人スクール 21:00~22:00	21:30	
22:00		はじめてクロール30 21:30~22:00 山崎優斗											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		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 10:45~11:15 初級ヒップホップ	成人スクール 10:30~11:30	11:00
11:30					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		はじめて背泳ぎ 12:00~12:30 本村知芽	パワーヨガ45 12:00~12:45 井上和代	Home Fitness 24 12:05~12:50 初中級ダンスエアロ	オリジナルアクア45 12:00~12:45 大高美帆	12:00
12:30						4コース使用	12:30
13:00	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 12:55~13:55 藤間賢	ZUMBA ズンバ45 12:50~13:35 水本亜佐子	スイムトレーニング45 12:45~13:30 本村知芽	ボクシングヒート30 13:00~13:30 大野雄貴	VIRTUAL LES MILLS BODYBALANCE 13:00~13:45		13:00
13:30			4コース使用				13:30
14:00				からだケアストレッチ30 13:45~14:15 大野雄貴			14:00
14:30	リラクゼーション ヨガ45 14:25~15:10 伊藤朝賢	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 14:15~15:15 金子遥飛	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 大野雄貴		はじめてバタフライ 13:05~13:35 田中夢乃	14:30
15:00					エアロ初級45 15:00~15:45 プレオンスタッフ	マスターズ60 14:35~15:35 後藤来暢	15:00
15:30	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス60 15:30~16:30 伊藤朝賢	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 BODYATTACK ボディアタック60 16:00~17:00 酒井幹輝		4コース使用	15:30
16:00					エアロ中級45 16:00~16:45 プレオンスタッフ	フィン開放 15:45~16:30 2コース開放	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				16:30
17:00	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック60 17:00~18:00 藤間賢	Home Fitness 24 17:20~17:50 ボルネソラ			日曜エアロ初級・中級		17:00
17:30				LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 17:30~18:30 大野雄貴	【プレオンスタッフ】 5日 眞柄直子 12日 篠田恵美 19日 宮野朋子 26日 熊谷真美子		17:30
18:00		Home Fitness 24 18:05~18:35 パーニングファイター	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	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 18:30~19:30 太郎						18:30
19:00				施設利用時間 19:00まで チェックアウト19:30まで			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	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	【プール利用について】						21:30
22:00	●25mプール 常時ご利用いただけます。 多くコース2コース/多くコース2コース						22:00
22:30	●25mプール スクーター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混雑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。						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をお願いします。

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)

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!



2026年5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 10:30~11:15 貴月あゆむ	大極拳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	ピラティス45 10:30~11:15 Junko	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	からだケアストレッチ30 10:00~11:10 万月結加	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	19日・26日 ホディバランス60 となります。					最終2コース使用							11:30
12:00	LesMILLS BODYBALANCE ボディバランス アック15+45 12:00~13:00 伊藤朝賀	HF Home Fitness 24 ダンス 11:45~12:15 ダンス	はじめて平泳ぎ 11:45~12:15 田中夢乃	楽トレ30 11:45~12:15 伊藤朝賀	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	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	11:45~12:00 準備時間 アクアフレッシュ30 12:00~12:30 万月結加	12:00
12:30				20日 離らく 13日、27日 離らく		12:30~12:35 準備時間 12:45~12:50 準備時間						12:30~12:35 準備時間	12:30
13:00			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	リラクゼーション ヨガ60 12:35~13:35 伊藤朝賀	HF Home Fitness 24 カンファエクスサイズ 12:30~13:00	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	12:30~13:00 DANCE	はじめて背泳ぎ 12:40~13:10 伊藤恵梨子			はじめて背泳ぎ 12:45~13:15 大河原治	13:00
13:30	LesMILLS BODYJAM ボディジャム45 13:30~14:15 大野雄貴	ルーシーダットン45 13:10~13:55 林 靖子	12日・19日・26日 2コース使用	LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ30 13:55~14:25 万月結加	ストリートダンス初級30 13:40~14:10 ヨーコ	13:35~13:40 準備時間		13:15~14:00 ダンスエアロ	スィムトレーニング30(初級) 13:20~13:50 田中夢乃	LesMILLS BODYATTACK ボディアタック30 13:30~14:00 万月結加	大極拳45 13:00~13:45 飯田雅絵	パタフライ 13:30~14:00 大河原治	13:30
14:00			マスターズ60 13:45~14:45 田中夢乃	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:45~15:30 金子蓮飛	ストリートダンス 中級45 14:25~15:10 ヨーコ	グループカウンセリング ～初級～ クロール 14:00~15:00 伊藤恵梨子	ZUMBA ズンバ45 14:15~15:00 水本亜佐子		フィン開放 14:00~14:45 ※2コース使用	LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ45 14:20~15:05 万月結加	リラクゼーション ヨガ45 14:05~14:50 柳瀬尚美		14:00
14:30	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:45~15:30 大野雄貴	エアロ初級45 14:10~14:55 十川良子	スィムトレーニングの上級ハイウォーク! 更に大曲線身体作り!大筋力! 背泳ぎもバキバキに鍛えよう! ※4コース使用			13日・20日・27日 2コース使用		フラダンス45 14:20~15:05 青木みゆき					14:30
15:00													15:00
15:30			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			HF Home Fitness 24 ストレッチ 15:20~15:50 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			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		キッズ体操 (幼児～小学1年 生) 15:30~16:30										キッズ体操 (幼児～小学1年 生) 15:30~16:30	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	16:30
17:00		キッズ体操 (小学生1～3年生) 16:30~17:30										キッズ体操 (小学生1～3年生) 16:30~17:30	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	17:30
18:00		キッズ体操 (小学生3～6年生) 17:30~18:30										キッズ体操 (小学生3～6年生) 17:30~18:30	18:00
18:30													18:30
19:00			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								19:00
19:30	LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ30 19:30~20:00 藤岡真	エアロ上級45 19:30~20:15 飯作俊介	スイミングスクール (選手・育成コース) 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 19:25~20:10 清水リカ	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) 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 19:30~20:15 大野雄貴	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) 最大4コース使用 ※20:15~20:30まで 1コース使用	LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ45 19:30~20:15 藤岡真		スイミングスクール (選手・育成コース) 最大4コース使用 ※20:15~20:30まで 1コース使用	19:30
20:00													20:00
20:30	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:20~21:05 金子蓮飛	HF Home Fitness 24 19:45~20:30 山崎優斗	スィムトレーニング45 20:30~21:15 山崎優斗	LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ60 20:55~21:55 太郎	LesMILLS BODYBALANCE 20:30~21:00 山崎優斗	クロール30 20:30~21:00 山崎優斗	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:35~21:20 吉良菜	パワーヨガ45 20:30~21:15 MISA	フィンスイム 20:30~21:00 竹内太洋	LesMILLS BODYATTACK ボディアタック45 20:30~21:15 藤岡真	エアロ中級45 20:30~21:15 新垣沙知子	アクアフレッシュ30 20:20~20:50 田中夢乃	20:30
21:00													21:00
21:30	LesMILLS BODYJAM ボディジャム60 21:20~22:20 Sayu	LesMILLS BODYBALANCE 21:25~21:55	4コース使用 フィン開放 21:30~22:00	21:15~21:35 シェイプアップエクササイズ	スィムトレーニング30 21:15~21:45 山崎優斗	4コース使用	LesMILLS BODYATTACK ボディアタック45 21:35~22:20 酒井幹輝	HF Home Fitness 24 ピラティス 21:45~22:05 ピラティス	フィントレ45 21:15~22:00 竹内太洋	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 21:30~22:15 小熊琉花	HF Home Fitness 24 21:25~22:10 ダンスエアロ	成人スクール 21:00~22:00	21:30
22:00													22:00
22:30													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											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 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		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 10:30~11:30 井上和代	Home Fitness 24 10:45~11:15 初級ヒップホップ	成人スクール 10:30~11:30	11:00
11:30					Home Fitness 24 11:25~11:55 初中級ステップ		11:30
12:00	エア口初級45 11:45~12:30 北原菜保子		はじめて平泳ぎ 12:00~12:30 本村知牙	パワーヨガ45 11:45~12:30 井上和代	Home Fitness 24 12:05~12:50 ダンスエアロ	オリジナルアクア45 12:00~12:45 大高美帆	12:00
12:30						4コース使用	12:30
13:00	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 12:55~13:55 藤間翼	ZUMBA ズンバ45 12:50~13:35 水本亜佐子	スイムトレーニング45 12:45~13:30 本村知牙	ボクシングヒート30 13:00~13:30 大野雄貴	VIRTUAL LES MILLS BODYBALANCE 13:00~13:45		13:00
13:30			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		はじめて背泳ぎ 13:05~13:35 田中夢乃	13:30
14:00		LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 14:15~15:15 金子遥飛	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 大野雄貴		クロール 13:50~14:20 後藤来暢	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 Eコース (幼児・小学1年生) 15:30~16:20	エア口初級45 15:00~15:45 プレオスタッフ		マスターズ60 14:35~15:35 後藤来暢	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	ストリートダンス 中級45 16:20~17:05 万里	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック60 16:00~17:00 酒井幹輝		4コース使用	15:00
15:30			スイミングスクール Hコース (小学2年生~) 16:30~17:30	エア口初級45 16:00~16:45 プレオスタッフ		フィン開放 15:45~16:30 2コース開放	15:30
16:00	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック60 17:00~18:00 藤間翼	Home Fitness 24 17:20~17:50 ポルトアラ	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 大野雄貴			16:00
16:30		Home Fitness 24 18:05~18:35 バーニングファイター					16:30
17:00	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 18:30~19:30 太郎						17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							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



4月29日 5月3日~6日まで
GW特別スケジュールとなります。

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
5月7日(木)
 ●祝日営業日
5月3日(水) 4日(木)
5日(火) 6日(水)

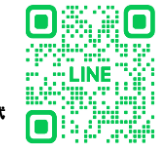
楽しい
写真・動画や
お知らせを
お届け!



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。
 プールのレディーズスクール、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。
多くコース2コース/数々コース2コース
 ●25mプール
スクール時に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。

施設利用時間 21:00まで
チェックアウト21:30まで

施設利用時間 19:00まで
チェックアウト19:30まで