



# 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<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 | 19日・26日 ホディバランス60<br>となります。   |   |  |   |  | 最終2コース使用   |  |   |  |   |  |  | 11:30 |
| 12:00 | LesMILLS<br>BODYBALANCE<br>ボディバランス<br>アック15+45<br>12:00~13:00<br>伊藤朝賀 | HF<br>Home Fitness 24<br>11:45~12:15<br>ダンス       | はじめて平泳ぎ<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                    | 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 |   |   |  | 20日 離らく<br>13日、27日 離らく  |  | 12:30~12:35 準備時間<br>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<br>～初級～<br>12:30~13:30<br>伊藤恵梨子                                    | リラクゼーション<br>ヨガ60<br>12:35~13:35<br>伊藤朝賀                         | HF<br>Home Fitness 24<br>12:30~13:00<br>カンファエクスサイズ | 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                    | 12:30~13:00<br>DANCE                          | はじめて背泳ぎ<br>12:40~13:10<br>伊藤恵梨子  |   |  | はじめて背泳ぎ<br>12:45~13:15<br>大河原治   | 13:00 |
| 13:30 | LesMILLS<br>BODYJAM<br>ボディジャム45<br>13:30~14:15<br>大野雄貴                | ルーシーダットン45<br>13:10~13:55<br>林 靖子                 | 12日・19日・26日<br>2コース使用  | LesMILLS<br>BODYPUMP<br>ボディパンプ30<br>13:55~14:25<br>万月結加         | 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   |  | 13:15~14:00<br>ダンスエアロ                         | 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<br>13:30~14:00<br>万月結加  | 大極拳45<br>13:00~13:45<br>飯田雅絵                   | バタフライ<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>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット45<br>14:45~15:30<br>金子蓮飛     | ストリートダンス<br>中級45<br>14:25~15:10<br>ヨーコ             | グループカウンセリング<br>～初級～<br>14:00~15:00<br>伊藤恵梨子                                    | ZUMBA<br>ズンバ45<br>14:15~15:00<br>水本亜佐子                     |   | 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<br>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<br>14:45~15:30<br>大野雄貴           | 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ウォーク!<br>更に大曲線身体作り!大筋力!<br>背筋中心のエクササイズがポイント!<br>※2コース使用          |   |  | 13日・20日・27日<br>2コース使用  |  | 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 |   |   | 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                                 |  | HF<br>Home Fitness 24<br>15:20~15:50<br>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            |  |   |  |  |  |   |  |   |  | キッズ体操<br>(幼児～小学1年<br>生)<br>15:30~16:30   | 16:00 |
| 16:30 |   |   | 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   | 16:30 |
| 17:00 |   | キッズ体操<br>(小学生1～3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   | 17:00 |
| 17:30 |   |   | 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                                  |   |  | 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   | 17:30 |
| 18:00 |   | キッズ体操<br>(小学生3～6年生)<br>17:30~18:30                |  |   |  |  |  |   |  |   |  | キッズ体操<br>(小学生3～6年生)<br>17:30~18:30   | 18:00 |
| 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                                  |   |  | 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   | 18:30 |
| 19:00 |   |   | 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                                  |   |  | 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   | 19:00 |
| 19:30 | LesMILLS<br>BODYPUMP<br>ボディパンプ30<br>19:30~20:00<br>藤岡真                | エアロ上級45<br>19:30~20:15<br>飯作俊介                    | 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 | LesMILLS<br>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット45<br>19:45~20:30<br>吉良菜・小原琉花 | 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 | LesMILLS<br>BODYJAM<br>ボディジャム45<br>19:30~20:15<br>大野雄貴     | リラクゼーション<br>ヨガ45<br>19:30~20:15<br>MISA       | 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 | LesMILLS<br>BODYPUMP<br>ボディパンプ45<br>19:30~20:15<br>藤岡真      |  | 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 |   |   |  |   |  |  |  |   |  |   |  |  | 20:00 |
| 20:30 | LesMILLS<br>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット45<br>20:20~21:05<br>金子蓮飛           | HF<br>Home Fitness 24<br>20:35~21:05<br>初中級ステップ   | 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<br>20:55~21:55<br>太郎           |  | クロール30<br>20:30~21:00<br>山崎優斗  | LesMILLS<br>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット45<br>20:35~21:20<br>吉良菜 | パワーヨガ45<br>20:30~21:15<br>MISA                | 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<br>20:30~21:15<br>藤岡真   | 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  | 20:30 |
| 21:00 |   |   |  |   |  |  |  |   |  |   |  |  | 21:00 |
| 21:30 | LesMILLS<br>BODYJAM<br>ボディジャム60<br>21:20~22:20<br>Sayu                | LesMILLS<br>BODYBALANCE<br>ボディバランス<br>21:25~21:55 | 4コース使用   |   |  | 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<br>21:35~22:20<br>酒井幹輝 | HF<br>Home Fitness 24<br>21:45~22:05<br>ピラティス | 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<br>21:30~22:15<br>小原琉花 | HF<br>Home Fitness 24<br>21:25~22:10<br>ダンスエアロ | 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>10:30~11:30<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 | エア口初級45<br>11:45~12:30<br>北原菜保子   |  | はじめて平泳ぎ<br>12:00~12:30<br>本村知牙                 | パワーヨガ45<br>11:45~12:30<br>井上和代   | Home Fitness 24<br>12:05~12:50<br>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>藤間翼   | 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>本村知牙             | ボクシングヒート30<br>13:00~13:30<br>大野雄貴  | VIRTUAL<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>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<br>13:45~14:15<br>大野雄貴  |  | はじめて背泳ぎ<br>13:05~13:35<br>田中夢乃    | 13:30 |
| 14:00 |   | 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  |  | クロール<br>13:50~14:20<br>後藤来暢       | 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   |  | 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 | エア口初級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>後藤来暢    | 14:30 |
| 15:00 | 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                            | ストリートダンス<br>中級45<br>16:20~17:05<br>万里          | 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    | 15:00 |
| 15:30 |   |  | 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   | LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット60<br>17:30~18:30<br>大野雄貴   |  | 4コース使用                            | 15:30 |
| 16:00 |   |  |  |  |  |                                   | 16:00 |
| 16:30 |   |  |  |  |  |                                   | 16:30 |
| 17:00 | LES MILLS<br>BODYATTACK<br>ボディアタック60<br>17:00~18:00<br>藤間翼  | Home Fitness 24<br>17:20~17:50<br>ポルトアラ                      | 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  |  |  |                                   | 17:00 |
| 17:30 |   |  |  |  |  |                                   | 17:30 |
| 18:00 | LES MILLS<br>BODYJAM<br>ボディジャム60<br>18:30~19:30<br>太郎   | Home Fitness 24<br>18:05~18:35<br>バーニングファイター                 |  |  |  |                                   | 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<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】   |  |  | 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) |  |                                   | 22:00 |
| 22:30 | ●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/多くコース2コース  |  |  | ●スケール<br>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。   |  |                                   | 22:30 |
| 23:00 | ●25mプール<br>スクール時に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変更をさせていただきます。<br>レッスン開始後分員参加はご遠慮いただいております。 |  |  |  |  |                                   | 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をお願いします。

## 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)

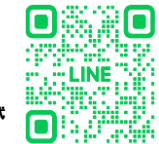
楽しい  
写真・動画や  
お知らせを  
お届け!



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!



# 2026年6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  |       |
| 11:20 | 16日、23日、30日<br>ボディバランス60 となります。                                       |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   | 11:20  |       |
| 12:00 | LesMILLS<br>BODYBALANCE<br>ボディバランス<br>アック15+45<br>12:00~13:00<br>伊藤朝賀 | HF<br>Home Fitness 24<br>11:45~12:15<br>ダンゾ        | はじめて平泳ぎ<br>11:45~12:15<br>田中夢乃                                  | 薬トレ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 |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   | 12:30  |       |
| 13:00 |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   | 13:00  |       |
| 13:30 | LesMILLS<br>BODYJAM<br>ボディジャム45<br>13:30~14:15<br>大野雄貴                | ルーシーダットン45<br>13:10~13:55<br>林 靖子                  | 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                | 9日、17日 晴らく<br>18日、24日 雨らく                                       | リラクゼーション<br>ヨガ60<br>12:35~13:35<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                    | 12:30~13:00<br>DANCE                          | はじめて背泳ぎ<br>12:40~13:10<br>伊藤恵梨子                                 | スィムトレーニング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<br>13:30~14:00<br>万月結加 | 大極拳45<br>13:00~13:45<br>飯田雅絵                                    | 12:30~12:35 準備時間<br>はじめて背泳ぎ<br>12:45~13:15<br>大河原治 | 13:00 |
| 14:00 |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   | 14:00  |       |
| 14:30 | LesMILLS<br>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット45<br>14:45~15:30<br>大野雄貴           | エアロ初級45<br>14:10~14:55<br>十川良子                     | マスターズ60<br>13:45~14:45<br>田中夢乃                                  | LesMILLS<br>BODYPUMP<br>ボディパンプ30<br>13:55~14:25<br>万月結加         | ストリートダンス<br>初級45<br>14:25~15:10<br>ヨコ   | グループカウンセリング<br>～初級 背泳ぎ～<br>14:00~15:00<br>伊藤恵梨子                   | ZUMBA<br>ズンバ45<br>14:15~15:00<br>水本亜佐子                     | フラダンス45<br>14:20~15:05<br>青木みゆき               | フィン開放<br>14:00~14:45<br>※2コース使用                                 | LES MILLS<br>BODYPUMP<br>ボディパンプ45<br>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                     |   | 14:30  |       |
| 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                  |   |   | 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                    |  |   |   |   |   | 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<br>19:30~20:00<br>藤間真                | エアロ上級45<br>19:30~20:15<br>飯作俊介                     | 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<br>19:45~20:30<br>吉良菜・小熊琉花 | 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<br>19:30~20:15<br>大野雄貴     | リラクゼーション<br>ヨガ45<br>19:30~20:15<br>MISA       | 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>BODYPUMP<br>ボディパンプ45<br>19:30~20:15<br>藤間真      | LES MILLS<br>DANCE<br>19:15~20:00                           | 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<br>20:20~21:05<br>金子進飛           | HF<br>Home Fitness 24<br>20:35~21:05<br>初中級ステップ    | 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<br>20:55~21:55<br>太郎           | 20:45~20:30<br>山崎優斗                     | クロール30<br>20:30~21:00<br>山崎優斗                                     | LesMILLS<br>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット45<br>20:35~21:20<br>吉良菜 | パワーヨガ45<br>20:30~21:15<br>MISA                | 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<br>20:30~21:15<br>藤間真   | 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                               | 20:30  |       |
| 21:00 |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   | 21:00  |       |
| 21:30 | LesMILLS<br>BODYJAM<br>ボディジャム60<br>21:20~22:20<br>Sayu                | LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>ボディバランス<br>21:25~21:55 | フィン開放<br>21:30~22:00  | 21:15~21:35<br>シェイプアップエクササイズ                                    | スィムトレーニング30<br>21:15~21:45<br>山崎優斗      | 21:35~22:05<br>ストレッチ  | LesMILLS<br>BODYATTACK<br>ボディアタック45<br>21:35~22:20<br>酒井幹輝 | HF<br>Home Fitness 24<br>ピラティス<br>21:45~22:05 | 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<br>21:30~22:15<br>小熊琉花 | HF<br>Home Fitness 24<br>21:25~22:10<br>ダンスエアロ              | 成人スクール<br>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<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>10:30~11:30<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 | エア口初級45<br>11:45~12:30<br>北原菜保子   |  | はじめて平泳ぎ<br>12:00~12:30<br>本村知寿                 | パワーヨガ45<br>11:45~12:30<br>井上和代  | Home Fitness 24<br>12:05~12:50<br>ダンスエアロ           | 11:55~12:00 準備時間                  | 12:00 |
| 12:30 |   |  |  |   |  | 12:45~12:50 準備時間                  | 12:30 |
| 13:00 | LES MILLS<br>BODYPUMP<br>ボディパンプ60<br>12:55~13:55<br>藤間翼   | 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>本村知寿             | ボクシングヒート30<br>13:00~13:30<br>大野雄貴   | VIRTUAL<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>13:00~13:45 | オリジナルアクア45<br>12:00~12:45<br>大高美帆 | 13:00 |
| 13:30 |   |  | 4コース使用   |   |  | はじめて背泳ぎ<br>13:00~13:35<br>田中夢乃    | 13:30 |
| 14:00 |   |  |  | からだケアストレッチ30<br>13:45~14:15<br>大野雄貴   |  | クロール<br>13:50~14:20<br>後藤来暢       | 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>大野雄貴   |  | マスターズ60<br>14:35~15:35<br>後藤来暢    | 14:30 |
| 15:00 |   |  |  |   | エア口初級45<br>15:00~15:45<br>プレオンスタッフ                 | 4コース使用                            | 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>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 |   |  |  |   | エア口初級・中級<br>16:00~16:45<br>プレオンスタッフ                |                                   | 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>藤間翼  | Home Fitness 24<br>17:20~17:50<br>ポルトサラ                      |  | 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/多くコース2コース   |  |  | 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スクール、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) |  |                                   | 22:00 |
| 22:30 | ●25mプール<br>スクール等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参加はご遠慮いただいております。 |  |  | スケール<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。   |  |                                   | 22:30 |
| 23:00 |   |  |  |   |  |                                   | 23:00 |

# インフォメーション

## スイミンググループカウンセリングについて

### グループカウンセリングレッスンとは...

【内容】指定種目（泳力目安あり）の1時間レッスン3回受講が可能なクラスとなります！

定員は、各クラス3名の少人数制レッスンのため個別のアドバイスがたくさん！

ビフォーアフターの動画撮影あり！！※参加者のスマホで泳ぎの撮影をします。

【定員】1クラスにつき3名まで

【参加費】11,000円 / 1名（税込）

【日程・種目】別紙を参照ください



※予約開始日を前月28日12:00からとなります ※休館日の場合27日

### 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。
  - ※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  
6月13日(土)

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！