

2026年8月(改訂版) 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	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	ピラティス45 10:30~11:15 Junko	ベビースイミング スクール 10:45~11:30 ※4コース使用	エアロ初級45 10:30~11:15 佐藤智子	HF Home Fitness 24 10:40~11:10 ストレッチ	ベビースイミング スクール 10:45~11:30 ※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				9日、19日 暑く 暑く 12日、24日 暑く 暑く									11:30
12:00	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス60 12:00~13:00 伊藤朝賀	HF Home Fitness 24 11:40~12:10 ダンス	はじめてクロール 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		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	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	パワーヨガ60 11:50~12:50 MADOKA	エアロ初級45 11:55~12:40 高橋伸	はじめて平泳ぎ 11:45~12:15 大河原治	12:00
12:30													12:30
13:00													13:00
13:30	LES MILLS BODYJAM ボディジャム45 13:30~14:15 大野雄貴	ルシーダットン45 13:10~13:55 林 靖子	マスターズ60 13:15~14:15 田中夢乃	LES MILLS 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		リラクゼーション ヨガ45 13:00~13:45 伊藤朝賀	HF Home Fitness 24 12:25~12:55 ステップ	12:30~12:40 準備時間 はじめて背泳ぎ 12:40~13:10 田中夢乃		大極拳45 13:00~13:45 飯田雅絵	泳法クリニック 13:15~13:45 大河原治	13:30
14:00													14:00
14:30	LES MILLS 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	スイングスクール Eコース (幼児・小学1年生) 15:30~16:20	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:45~15:30 金子通飛	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	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	LES MILLS 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	フィン開放 14:00~14:45 ※2コース使用	14:30
15:00													15:00
15:30													15:30
16:00		キッズ体操 (幼児~小学1年生) 15:30~16:30	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					キッズ体操 (幼児~小学1年生) 15:30~16:30	スイミングスクール Eコース (幼児・小学1年生) 15:30~16:20	16:00
16:30					キッズダンス (5歳~小学3年生) 16:00~17:00								16:30
17:00		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	スイミングスクール Hコース (小学2年生~) 16:30~17:30	17:00
17:30	K-POPダンス (小学1年生~ 小学4年生) 17:00~18:00				キッズダンス (小学4~6年生) 17:05~18:05		キッズチアダンス (年中~2年生) 17:00~18:00		キッズ空手 (年中~2年生) 16:40~17:40				17:30
18:00		キッズ体操 (小学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			キッズ空手 (3年生~) 17:50~18:50		キッズ体操 (小学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	18:00
18:30	K-POPダンス (小学5年生~ 中学生) 18:05~19:05				キッズダンス (中学生~) 18:10~19:10								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							19:00
19:30	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ30 19:30~20:00 藤間寛			LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 19:45~20:30 吉良菜・小熊琉花	エアロ中級45 19:25~20:10 清水リカ		LES MILLS 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) 18:45~20:15 最大4コース使用 ※20:15~20:30まで 1コース使用	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 19:30~20:15 藤間寛	LES MILLS DANCE 19:15~20:00	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	19:30
20:00		エアロ上級45 19:30~20:15 飯作俊介											20:00
20:30	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:20~21:05 金子通飛	HF Home Fitness 24 20:35~21:05 ステップ	スイムトレーニング45 20:30~21:15 早松莉音	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 20:55~21:55 太郎		バタフライ 20:30~21:00 山崎優斗	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:35~21:20 吉良菜		フィンスイム 20:30~21:00 竹内太洋	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 20:30~21:15 藤間寛	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	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 21:20~22:20 Sayu	LES MILLS BODYBALANCE 21:25~21:55	4コース使用 フィン開放 21:25~21:55			スイムトレーニング30 21:10~21:40 山崎優斗	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 21:35~22:20 酒井幹輝	HF Home Fitness 24 21:45~22:05 ピラティス	フィントレ45 21:10~21:55 竹内太洋	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 21:25~22:10 小熊琉花		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 10:35~11:10 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 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 ステップ		11:30
12:00	エアロ初級45 11:40~12:25 北原菜保子	おとなカルチャー 【フラダンス】 11:30~12:30 山口道子	はじめてクロール 12:00~12:30 田中夢乃	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 大島美帆	12:00
12:30						12:45~12:50 準備時間	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65 12:50~13:35 水本亜佐子	スイムトレーニング45 12:45~13:30 田中夢乃	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	はじめて平泳ぎ 13:05~13:35 後藤来暢	13:00
13:30			4コース使用				13:30
14:00	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 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	からだケアストレッチ30 13:45~14:15 大野雄貴		バタフライ 13:50~14:20 後藤来暢	14:00
14:30							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	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						4コース使用	15:30
16:00						フィン開放 15:45~16:30 2コース開放	16:00
16:30							16:30
17:00	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック60 17:00~18:00 藤間翼	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		日曜エアロ初級・中級 【プレオンスタッフ】 2日 眞柄直子 9日 篠田恵 16日 宮野朋子 23日 宮野朋子 30日 熊谷真美子		17:00
17:30		Home Fitness 24 17:20~17:50 ポルトプラ		LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 17:30~18:30 大野雄貴			17:30
18:00		Home Fitness 24 18:05~18:35 バ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							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

施設利用時間 21:00まで
チェックアウト21:30まで

【プール利用について】

- 20歳未満
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
- 25歳未満
スクール時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
レッスン時にも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。
レッスン開始は各コースの順番をさせていただきます。
レッスン開始6分以降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
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
変更箇所になります。

インフォメーション

新導入 おとなカルチャー【フラダンス】



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。
- 会員の皆様は気持ちよくレッスンに参加できるよう協力をお願いいたします。

休館日・祝日営業のご案内

- 休館日
8月7日(金)
8月18日(火)
- 祝日営業日
8月11日(月)

楽しい
写真・動画や
お知らせを
お届け！



フレオ北越谷公式
Instagram



TRANSPORTS, ACTIVATION, OFFICIAL



フレオ北越谷公式
LINE



お得な
最新情報
チェック！

2026年9月(改訂版) 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	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	ピラティス45 10:30~11:15 Junko	ベビースイミング スクール 10:45~11:30 ※4コース使用	エアロ初級45 10:30~11:15 佐藤智子	HF Home Fitness 24 10:40~11:10 ストレッチ	ベビースイミング スクール 10:45~11:30 ※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				2日、14日 暑く 9日、30日 暑く									11:30
12:00	LesMills BODYBALANCE ボディバランス60 12:00~13:00 伊藤朝賀	ベリーダンス45 11:40~12:25 アイシャ	はじめてバタフライ 11:45~12:15 田中夢乃	素トレ30 11:45~12:15 伊藤朝賀	エアロ上級45 11:30~12:15 熊谷真美子		ピラティス60 11:40~12:40 伊藤朝賀	HF Home Fitness 24 12:25~12:55 ステップ	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	パワーヨガ60 11:50~12:50 MADOKA	エアロ初級45 11:55~12:40 高橋伸	はじめてクロール 11:45~12:15 大河原治	12:00
12:30													12:30
13:00	LesMills BODYJAM ボディジャム60 13:00~13:55 林 靖子	ルーシーダットン45 13:10~13:55 林 靖子	マスターズ60 13:15~14:15 田中夢乃	LesMills BODYPUMP ボディパンプ45 13:55~14:40 万月結加	ストリートダンス初級30 13:40~14:10 ヨコ	オリジナルアクア45 12:50~13:35 熊谷真美子 最終2コース使用	リラクゼーション ヨガ60 13:00~13:45 伊藤朝賀	HF Home Fitness 24 13:15~14:00 ダンスエアロ	スイムトレーニング30(初級) 13:20~13:50 田中夢乃 4コース使用	LesMills BODYATTACK ボディアタック30 13:15~13:45 万月結加	太極拳45 13:00~13:45 飯田雅絵	泳法クリニック 13:15~13:45 大河原治	13:00
14:00													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	スイムトレーニングの上級者向けコース! 1部は泳法指導あり!泳法指導 受もんで泳法クリニック申し込み!	ストリートダンス 中級45 14:25~15:10 ヨコ	フィン開放 14:00~14:45 ※2コース使用	ZUMBA ズンバ45 14:15~15:00 水本亜佐子	フラダンス45 14:20~15:05 青木みゆき		フィン開放 14:00~14:45 ※2コース使用	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:00~14:45 吉良菜	リラクゼーション ヨガ45 14:05~14:50 柳瀬尚美	フィン開放 14:00~14:45 ※2コース使用	14:30
15:00													15:00
15:30													15:30
16:00													16:00
16:30													16:30
17:00													17:00
17:30	K-POPダンス (小学1年生~ 小学4年生) 17:00~18:00	キッズ体操 (小学1~3年生) 16:30~17:30	スイミングスクール Eコース (幼児・小学1年生) 15:30~16:20	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	キッズチアダンス (年中~小学2年生) 17:00~18:00	キッズ空手 (年中~小学2年生) 16:40~17:40		キッズ空手 (小学1~3年生) 16:30~17:30		キッズ体操 (小学1~3年生) 16:30~17:30	スイミングスクール Eコース (幼児・小学1年生) 15:30~16:20	17:00
18:00													18:00
18:30	K-POPダンス (小学5年生~ 中学生) 18:05~19:05	キッズ体操 (小学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	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	キッズチアダンス (3年生~) 18:05~19:05	キッズ空手 (3年生~) 17:50~18:50		キッズ空手 (小学3~6年生) 17:30~18:30		キッズ体操 (小学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	18:30
19:00													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) 18:45~20:15 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 19:45~20:30 小熊琉花	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	LesMills DANCE 19:15~20:00		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	19:30
20:00	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:20~21:05 金子達飛												20:00
20:30													20:30
21:00	LesMills BODYJAM ボディジャム60 21:20~22:20 Sayu	HF Home Fitness 24 20:35~21:05 ステップ	スイムトレーニング45 20:30~21:15 早船莉音	LesMills BODYPUMP ボディパンプ60 20:55~21:55 太郎	LesMills BODYBALANCE ボディバランス60 20:30~21:00	背泳ぎ 20:30~21:00 山崎優斗			LesMills BODYATTACK ボディアタック45 20:30~21:15 MISA		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 最終2コース使用	21:00
21:30		LesMills BODYBALANCE ボディバランス60 21:25~21:55	4コース使用		HF Home Fitness 24 21:15~21:35 エクササイズ	スイムトレーニング30 21:10~21:40 山崎優斗	4コース使用		LesMills BODYATTACK ボディアタック45 21:30~22:20 酒井幹輝	HF Home Fitness 24 21:45~22:05 ピラティス	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 21:30~22:15 小熊琉花	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 10:35~11:20 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 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 ステップ		11:30
12:00	エアロ初級45 11:40~12:25 北原菜保子	おとなカルチャー [フラダンス] 11:30~12:30 山口道子		パワーヨガ45 11:45~12:30 井上和代	Home Fitness 24 12:05~12:50 エアロ	オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島美帆	12:00
12:30		はじめてバタフライ 12:00~12:30 本村知芽				12:45~12:50 準備時間	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
13:30			4コース使用			はじめてクロール 13:05~13:35 後藤来暢	13:30
14:00				からだケアストレッチ30 13:45~14:15 大野雄貴	13:00~13:45	青泳ぎ 13:50~14:20 後藤来暢	14:00
14:30	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 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	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 14:30~15:30 大野雄貴		マスターズ60 14:35~15:35 後藤来暢	14:30
15:00				エアロ初級45 15:00~15:45 フレオンスタッフ			15:00
15:30	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		フィン開放 15:45~16:30 2コース開放	15:30
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック60 17:00~18:00 藤間翼	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		日曜エアロ初級・中級 【フレオンスタッフ】 6日 眞柄直子 13日 篠田恵 20日 宮野朋子 27日 熊谷真美子		17:00
17:30		Home Fitness 24 17:20~17:50 ポルトブラ		LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 17:30~18:30 大野雄貴			17:30
18:00		Home Fitness 24 18:05~18:35 バ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							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

新レッスン ベリーダンス



9月1日 8日のベリーダンス予約は

8月16日(日) 10:00~
予約開始となります。

9月15日以降の予約は
通常予約となります。

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
9月17日(木)
- 祝日営業日
9月21日(月)・22日(火)
23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



TRANSPORTS ACTION SPORTS



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/泳ぐコース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
レッスン時にも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。
レッスン開始は各コースの順番をさせていただきます。
レッスン開始6分以降の参加はご遠慮いただいております。