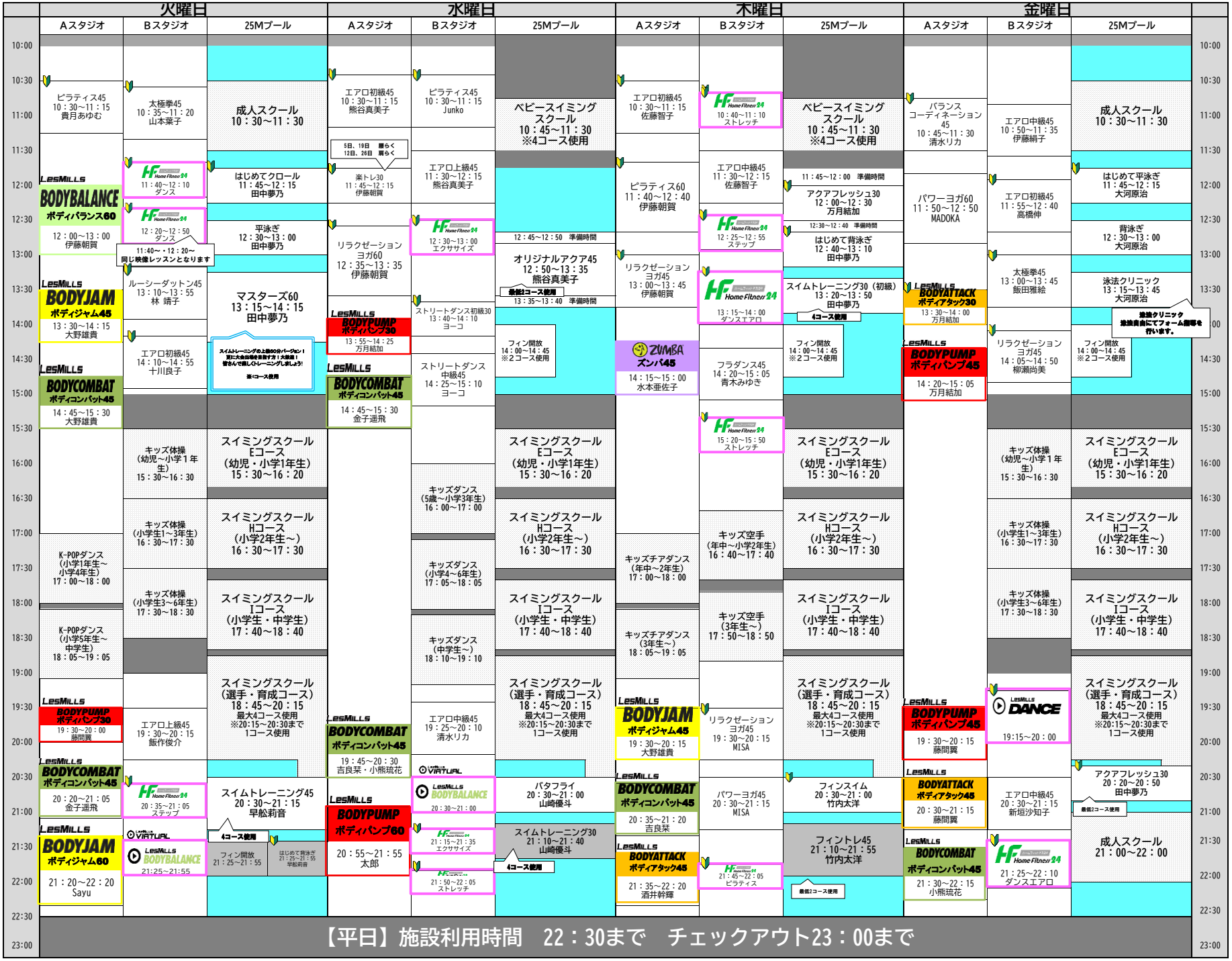
2026年8月（改訂版）　東武スポーツクラブプレオン北越谷レッスンスケジュール



TOBU SPORTS

2026年　8月（改訂版）

土曜日

	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 E-1コース 10：00～10：45 ※4コース使用
10:30		フラダンス45 10：35～11：10 山口道子	
11:00			ベビースイミング スクール 10：45～11：30 ※4コース使用
11:30		おとなカルチャー 【フラダンス】 11：30～12：30 山口道子	
12:00	エアロ初級45 11：40～12：25 北原菜保子		はじめてクロール 12：00～12：30 田中夢乃
12:30			
13:00	LesMills 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 田中夢乃 4コース使用
13:30			
14:00			
14:30	リラクゼーション ヨガ45 14：25～15：10 伊藤朝貢	LesMills 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
15:00			
15:30	LesMills BODYBALANCE ボディバランス60 15：30～16：30 伊藤朝貢	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
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
17:00	LesMills BODYATTACK ボディアタック60 17：00～18：00 藤間翼		
17:30		Home Fitness24 17：20～17：50 ボルトブラ	
18:00		Home Fitness24 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
18:30	LesMills BODYJAM ボディジャム60 18：30～19：30 太郎		
19:00			
19:30			スイミングスクール （選手・育成コース） 18：45～21：00
20:00			
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		
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

【プール利用について】
●20mプール
常時ご利用いただけます。
歩くコース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5分前よりコースの整備をさせていただきます。
レッスン開始5分以降の参加はご遠慮いただいております。

日曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール
10:00			
10:30	リラクゼーション ヨガ60 10：30～11：30 井上和代	Home Fitness24 10：45～11：15 ヒップホップ	成人スクール 10：30～11：30
11:00		Home Fitness24 11：25～11：55 ステップ	
11:30			11：55～12：00　準備時間
12:00	パワーヨガ45 11：45～12：30 井上和代	Home Fitness24 12：05～12：50 ダンスエアロ	オリジナルアクア45 12：00～12：45 大嶌美帆 4コース使用
12:30			12：45～12：50　準備時間
13:00	ボクシングヒート30 13：00～13：30 大野雄貴	VIRTUAL LesMills BODYBALANCE 13：00～13：45	はじめて平泳ぎ 13：05～13：35 後藤来暢
13:30	からだケアストレッチ30 13：45～14：15 大野雄貴		
14:00			バタフライ 13：50～14：20 後藤来暢
14:30	LesMills BODYJAM ボディジャム60 14：30～15：30 大野雄貴		
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 4コース使用
15:30			
16:00	LesMills BODYATTACK ボディアタック60 16：00～17：00 酒井幹輝	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
16:30			
17:00		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	
17:30	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット60 17：30～18：30 大野雄貴		
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00	施設利用時間 19：00まで チェックアウト19：30まで		
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

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。

スクール　プールのレディーススクール、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
8月7日（金）
8月18日（火）

●祝日営業日
8月11日（月）

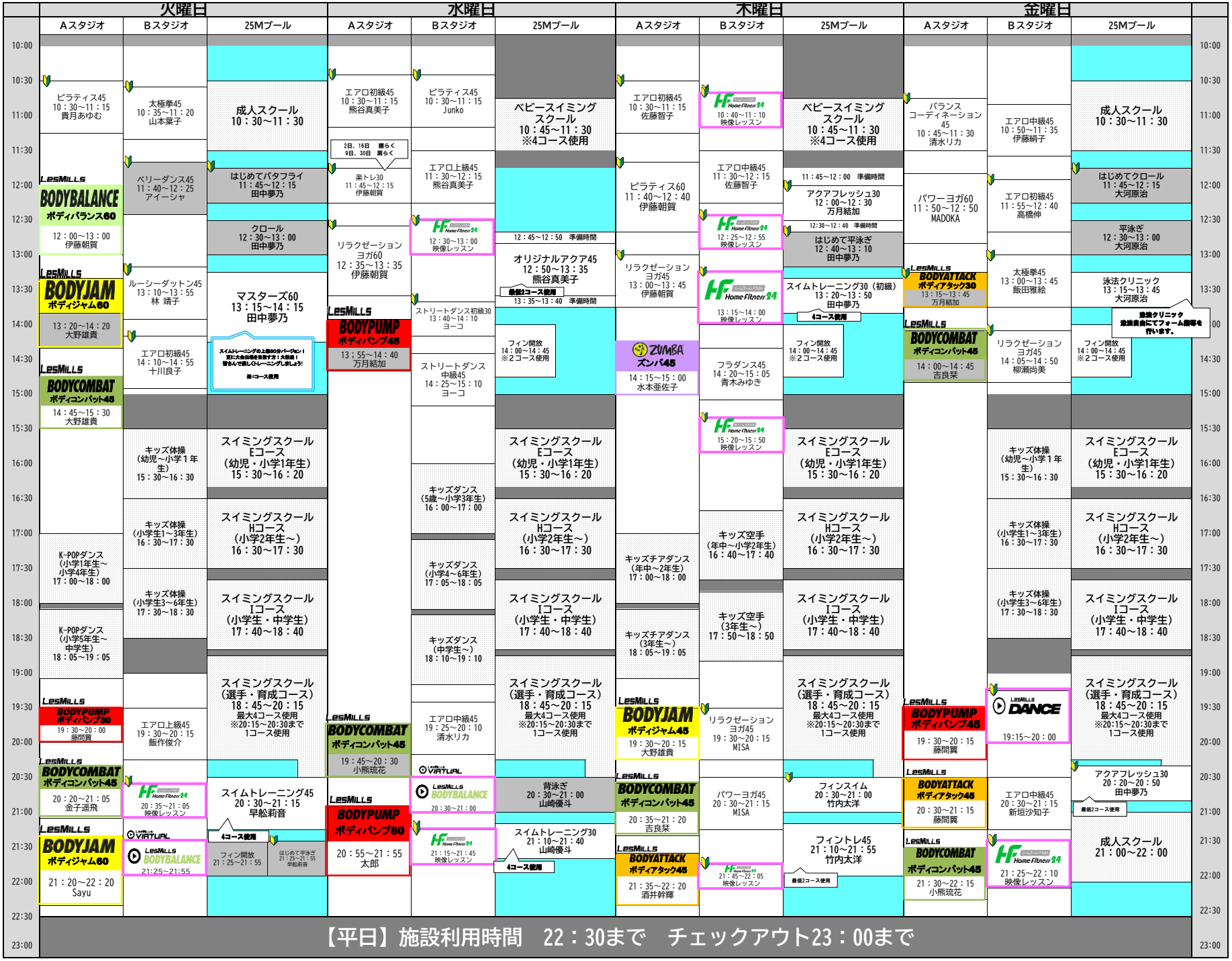
楽しい写真・動画やお知らせをお届け！

プレオン北越谷公式 インスタグラム

プレオン北越谷公式 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



TOBU SPORTS

2026年　9月（改訂版）

土曜日

	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 E-1コース 10：00～10：45 ※4コース使用
10:30		フラダンス45 10：35～11：20 山口道子	
11:00			ベビースイミング スクール 10：45～11：30 ※4コース使用
11:30		おとなカルチャー 【フラダンス】 11：30～12：30 山口道子	
12:00	エアロ初級45 11：40～12：25 北原菜保子		はじめてバタフライ 12：00～12：30 木津彩葉
12:30			
13:00	LesMills 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 木津彩葉 4コース使用
13:30			
14:00			
14:30	リラクゼーション ヨガ45 14：25～15：10 伊藤朝貴	LesMills 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
15:00			
15:30	LesMills BODYBALANCE ボディバランス60 15：30～16：30 伊藤朝貴	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
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
17:00	LesMills BODYATTACK ボディアタック60 17：00～18：00 藤間翼	HF Home Fitness 24 17：20～17：50 映像レッスン	
17:30			
18:00		HF Home Fitness 24 18：05～18：35 映像レッスン	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	LesMills BODYJAM ボディジャム60 18：30～19：30 太郎		
19:00			
19:30			スイミングスクール （選手・育成コース） 18：45～21：00
20:00			
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		
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

【プール利用について】
●20mプール
常時ご利用いただけます。
歩くコース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5分前よりコースの整備をさせていただきます。
レッスン開始5分以降の参加はご遠慮いただいております。

日曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール
10:00			
10:30	リラクゼーション ヨガ60 10：30～11：30 井上和代	HF Home Fitness 24 10：45～11：15 映像レッスン	成人スクール 10：30～11：30
11:00		HF Home Fitness 24 11：25～11：55 映像レッスン	
11:30	パワーヨガ45 11：45～12：30 井上和代		11：55～12：00　準備時間
12:00		HF Home Fitness 24 12：05～12：50 映像レッスン	オリジナルアクア45 12：00～12：45 大嶌美帆 4コース使用
12:30			12：45～12：50　準備時間
13:00	ボクシングヒート30 13：00～13：30 大野雄貴	VIRTUAL LesMills BODYBALANCE 13：00～13：45	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		背泳ぎ 13：50～14：20 後藤来暢
14:30	LesMills BODYJAM ボディジャム60 14：30～15：30 大野雄貴		
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 4コース使用
15:30			
16:00	LesMills BODYATTACK ボディアタック60 16：00～17：00 酒井幹輝	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
16:30			
17:00		日曜エアロ初級・中級 【プレオンスタッフ】 6日　眞柄直子 13日　篠田恵 20日　宮野朋子 27日　熊谷真美子	
17:30	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット60 17：30～18：30 大野雄貴		
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00	施設利用時間 19：00まで チェックアウト19：30まで		
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

スクール　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

新レッスン　ベリーダンス

9月1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。
※IRからの指示がない限り予約した場所で受講ください。

⑥映像レッスンについて
映像レッスンの詳細につきましては、予約サイトを
ご確認ください。

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！

プレオン北越谷公式
インスタグラム

TOBUSPORTS_KITAKOSHI_OFFICIAL

プレオン北越谷公式
LINE

LINE

お得な
最新情報
チェック！