

# 東武スポーツクラブプレオン北越谷

## 2026年9月21日（月）敬老の日のレッスンスケジュール

|       | Aスタジオ                                            | Bスタジオ                                       | 25mトレーニングプール                                |       |
|-------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|-------|
|       | 営業時間 10:00～19:30                                 |                                             |                                             |       |
| 10:00 |                                                  |                                             |                                             | 10:00 |
| 10:30 |                                                  |                                             |                                             | 10:30 |
| 11:00 | ステップ初級45<br>10:45～11:30<br>北原奈保子                 | ZUMBA<br>ズンバ60<br>10:30～11:30<br>Mina       |                                             | 11:00 |
| 11:30 |                                                  |                                             |                                             | 11:30 |
| 12:00 | 祝日特別レッスン<br>エアロ初級60<br>11:50～12:50<br>北原奈保子      | フラダンス60<br>11:45～12:45<br>青木みゆき             | 祝日特別レッスン<br>はじめてスタート<br>11:45～12:15<br>田中夢乃 | 12:00 |
| 12:30 |                                                  |                                             | はじめて平泳ぎ<br>12:30～13:00<br>田中夢乃              | 12:30 |
| 13:00 | LES MILLS<br>祝日特別レッスン                            |                                             |                                             | 13:00 |
| 13:30 | BODYPUMP<br>ボディパンプ60<br>13:15～14:15<br>万月結加 大村夏希 | HF Home Fitness 24<br>13:15～13:45<br>映像レッスン | ハダフライ<br>13:15～13:45<br>田中夢乃                | 13:30 |
| 14:00 |                                                  | LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>13:55～14:25     | スイムトレーニング30（初級）<br>14:00～14:30<br>早船莉音      | 14:00 |
| 14:30 | LES MILLS                                        |                                             |                                             | 14:30 |
| 15:00 | BODYJAM<br>ボディジャム60<br>14:45～15:45<br>柴山絢矢子      | LES MILLS<br>BODYATTACK<br>14:35～15:20      |                                             | 15:00 |
| 15:30 |                                                  |                                             |                                             | 15:30 |
| 16:00 | LES MILLS                                        |                                             |                                             | 16:00 |
| 16:30 | BODYCOMBAT<br>ボディコンバット60<br>16:15～17:15<br>笹井悠多  |                                             |                                             | 16:30 |
| 17:00 |                                                  |                                             |                                             | 17:00 |
| 17:30 |                                                  |                                             |                                             | 17:30 |
| 18:00 |                                                  |                                             |                                             | 18:00 |
| 18:30 | 祝日レッスンのWEB予約開始<br>9月15日（火）10:00～                 |                                             |                                             | 18:30 |
| 19:00 |                                                  |                                             |                                             | 19:00 |
| 19:30 | 19:30最終チェックアウトとなります。                             |                                             |                                             | 19:30 |

【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  
レッスンは無料でご参加いただけます。※予約不要  
レッスン時もお利用いただけます。  
※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。

スタジオ全レッスンWEB予約制  
Aスタジオ 48名 Bスタジオ 40名  
映像レッスン 8名

# 東武スポーツクラブプレオン北越谷

## 2026年9月22日（火）国民の休日のレッスンスケジュール

|       | Aスタジオ                                                                                             | Bスタジオ                                             | 25mトレーニングプール                                                                                                                                                                                                                |       |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|       | 営業時間 10:00～19:30                                                                                  |                                                   |                                                                                                                                                                                                                             |       |
| 10:00 |                                                                                                   |                                                   |                                                                                                                                                                                                                             | 10:00 |
| 10:30 |                                                                                                   |                                                   |                                                                                                                                                                                                                             | 10:30 |
| 11:00 | ピラティス60<br>10:30～11:30<br>貴月あゆむ                                                                   | 祝日特別レッスン<br>太極拳60<br>～入門編～<br>10:45～11:45<br>飯田雅絵 | 25m完泳を目指したい<br>泳法クリニック<br>11:15～11:45<br>大河原治                                                                                                                                                                               | 11:00 |
| 11:30 |                                                                                                   |                                                   |                                                                                                                                                                                                                             | 11:30 |
| 12:00 | バレトン45<br>12:00～12:45<br>十川良子                                                                     |                                                   | 泳法クリニック<br>12:00～12:30<br>大河原治                                                                                                                                                                                              | 12:00 |
| 12:30 |                                                                                                   | ストリートダンス初級45<br>12:30～13:15<br>万里                 | 泳力向上を目指したい方<br>祝日特別レッスン<br>ターン練習<br>13:00～13:30<br>竹内太洋 山崎優斗                                                                                                                                                                | 12:30 |
| 13:00 | エアロ初級45<br>13:00～13:45<br>十川良子                                                                    |                                                   |                                                                                                                                                                                                                             | 13:00 |
| 13:30 |                                                                                                   | ストリートダンス中級60<br>13:30～14:30<br>万里                 | 祝日特別レッスン<br>スイムトレーニング45<br>13:45～14:30<br>竹内太洋 山崎優斗                                                                                                                                                                         | 13:30 |
| 14:00 |                                                                                                   |                                                   |                                                                                                                                                                                                                             | 14:00 |
| 14:30 |                                                                                                   |                                                   | 祝日特別レッスン<br>フィントレ45<br>14:45～15:30<br>竹内太洋 山崎優斗                                                                                                                                                                             | 14:30 |
| 15:00 | 祝日特別レッスン<br>K-POPダンス<br>15:00～16:00<br>RIKO                                                       |                                                   |                                                                                                                                                                                                                             | 15:00 |
| 15:30 |                                                                                                   |                                                   |                                                                                                                                                                                                                             | 15:30 |
| 16:00 | 祝日限定！！<br>K-POP SPECIAL LESSON<br>話題のK-POPソングに合わせて、<br>楽しく身体を動かすダンスレッスンです<br>ダンスが初めての方もぜひご参加ください！ | キッズ体操<br>15:00～                                   |                                                                                                                                                                                                                             | 16:00 |
| 16:30 |                                                                                                   |                                                   |                                                                                                                                                                                                                             | 16:30 |
| 17:00 |                                                                                                   |                                                   |                                                                                                                                                                                                                             | 17:00 |
| 17:30 |                                                                                                   |                                                   |                                                                                                                                                                                                                             | 17:30 |
| 18:00 | K-POPダンス<br>17:00～                                                                                |                                                   |                                                                                                                                                                                                                             | 18:00 |
| 18:30 | 祝日レッスンのWEB予約開始<br>9月15日(火)10:00～                                                                  |                                                   | 【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>歩くコース2コース/泳ぐコース2コース<br>●25mプール<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5分前よりコースの整備をさせていただきます。<br>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。 | 18:30 |
| 19:00 |                                                                                                   |                                                   |                                                                                                                                                                                                                             | 19:00 |
| 19:30 | 19:30最終チェックアウトとなります。                                                                              |                                                   | スタジオ全レッスンWEB予約制<br>Aスタジオ 48名 Bスタジオ 40名<br>映像レッスン 8名                                                                                                                                                                         | 19:30 |

# 東武スポーツクラブプレオン北越谷

## 2026年9月23日（水）秋分の日のレッスンスケジュール

|       | Aスタジオ                                                                             | Bスタジオ                                         | 25mトレーニングプール                       |       |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------|-------|
|       | 営業時間 10:00～19:30                                                                  |                                               |                                    |       |
| 10:00 |                                                                                   |                                               |                                    | 10:00 |
| 10:30 |                                                                                   |                                               |                                    | 10:30 |
| 11:00 | エアロ初級45<br>10:45～11:30<br>熊谷真美子                                                   | ピラティス45<br>10:30～11:15<br>Junko               |                                    | 11:00 |
| 11:30 |                                                                                   | 祝日特別レッスン                                      | 子供プール開放<br>10:00～13:00             | 11:30 |
| 12:00 | エアロ中級60<br>11:45～12:45<br>熊谷真美子                                                   | ストリートダンス60<br>ソウルダンス編<br>11:30～12:30<br>Junko |                                    | 12:00 |
| 12:30 |                                                                                   |                                               |                                    | 12:30 |
| 13:00 | バランスコーディネーシ45<br>13:00～13:45<br>清水リカ                                              | Home Fitness 24<br>12:50～13:20<br>映像レッスン      |                                    | 13:00 |
| 13:30 |                                                                                   |                                               | はじめてクロール<br>13:30～14:00<br>木津彩葉    | 13:30 |
| 14:00 | エアロ初級45<br>14:00～14:45<br>清水リカ                                                    | ストリートダンス初級45<br>13:50～14:35<br>ヨーコ            | 背泳ぎ<br>14:15～14:45<br>木津彩葉         | 14:00 |
| 14:30 |                                                                                   |                                               |                                    | 14:30 |
| 15:00 | エアロ中級60<br>15:00～16:00<br>清水リカ                                                    | ストリートダンス中級60<br>14:50～15:50<br>ヨーコ            | スイムトレーニング45<br>15:00～15:45<br>木津彩葉 | 15:00 |
| 15:30 |                                                                                   |                                               |                                    | 15:30 |
| 16:00 |                                                                                   |                                               |                                    | 16:00 |
| 16:30 | LES MILLS 祝日特別レッスン<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ボディコンバット60<br>16:30～17:30<br>金子遥飛 小熊琉花 |                                               | 東武ジュニア<br>特別レッスン<br>16:15～         | 16:30 |
| 17:00 |                                                                                   |                                               |                                    | 17:00 |
| 17:30 |                                                                                   |                                               |                                    | 17:30 |
| 18:00 |                                                                                   |                                               |                                    | 18:00 |
| 18:30 | 祝日レッスンのWEB予約開始<br>9月15日(火)10:00～                                                  |                                               |                                    | 18:30 |
| 19:00 |                                                                                   |                                               |                                    | 19:00 |
| 19:30 | 19:30最終チェックアウトとなります。                                                              |                                               |                                    | 19:30 |

【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  
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。

スタジオ全レッスンWEB予約制  
Aスタジオ 48名 Bスタジオ 40名  
映像レッスン 8名