東武スポーツクラブプレオン北越谷
2026年11月3日（火）文化の日のレッスンスケジュール

営業時間　10：00～19：30

	Aスタジオ	Bスタジオ	25mトレーニングプール
10:00			
10:30	太極拳60 10：30～11：30 山本葉子		成人スクール 10：30～11：30
11:00		Home fitness 24 10：45～11：15 映像レッスン	
11:30			祝日特別レッスン スピードアップ・スイム 11：45～12：15 後藤来暢
12:00		祝日特別レッスン ベリーダンス～基礎編～ 12：00～12：30 アイーシャ	
12:30			初心者スイトレ30 12：25～12：55 後藤来暢
13:00	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 13：00～13：45 山口尚人	ベリーダンス60 12：45～13：45 アイーシャ	祝日特別レッスン 平泳ぎスタート（中級向け） 13：10～13：40 山崎優斗
13:30			
14:00	エアロ初級45 14：00～14：45 篠田恵美	LesMILLS VIRTUAL LesMILLS BODYATTACK 14：10～14：55	マスターズ60 13：50～14：50 山崎優斗
14:30			
15:00	エアロ中級60 15：00～16：00 篠田恵美		
15:30			
16:00			
16:30		キッズ体操 15：00～	
17:00			
17:30	k-POPダンス 17：00～		
18:00			
18:30	**祝日レッスンのWEB予約開始 10月31日(土)10:00～**		
19:00			
19:30	19：30最終チェックアウトとなります。		

【プール利用について】

●20mプール
常時ご利用いただけます。
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