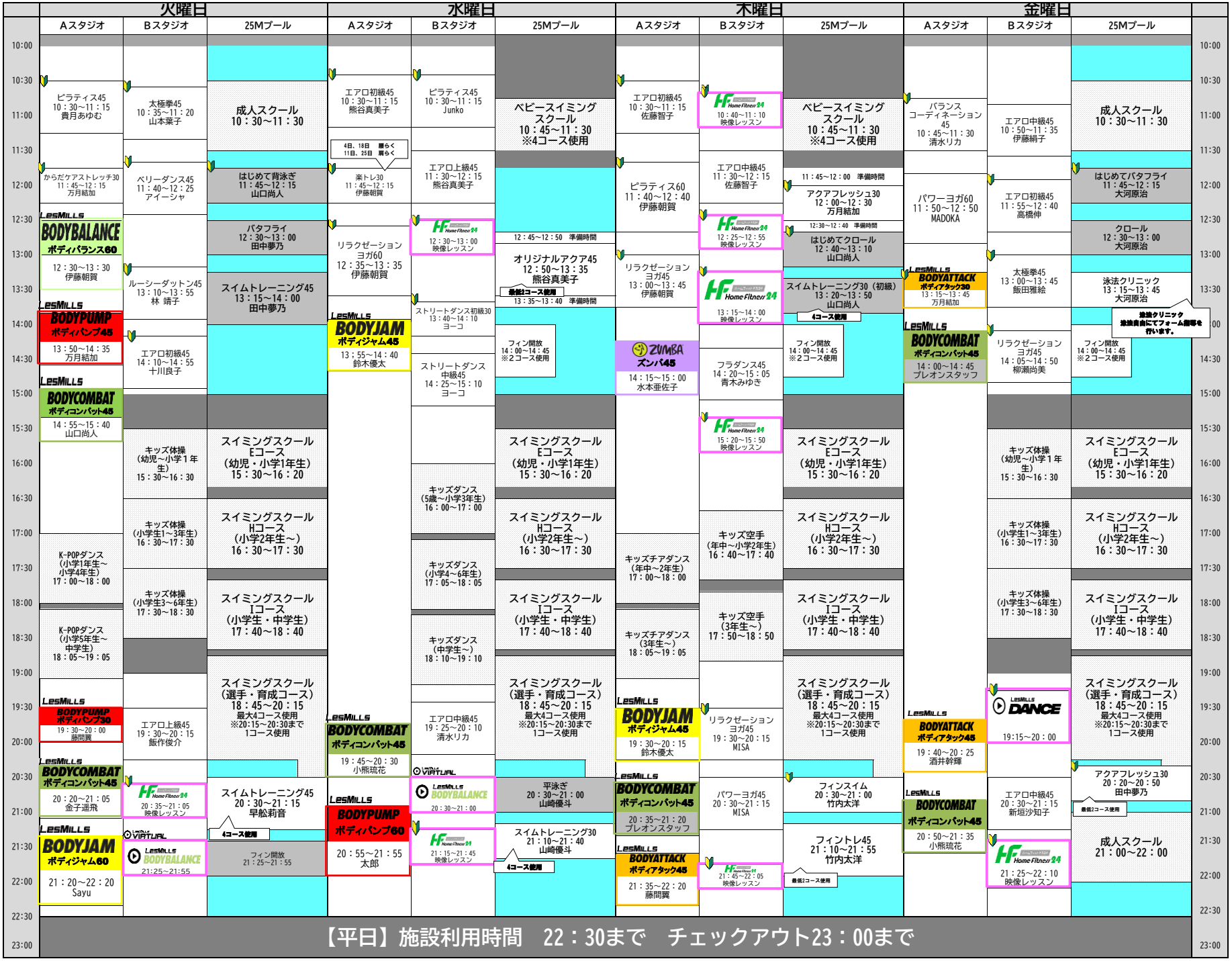
2026年11（改訂版）月東武スポーツクラブプレオン北越谷レッスンスケジュール



TOBU SPORTS

2026年　11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		はじめて背泳ぎ 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 伊藤朝貿	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 伊藤朝貿	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			11：55～12：00　準備時間
12:00	パワーヨガ45 11：45～12：30 井上和代	VIRTUAL LesMills BODYBALANCE 12：05～12：50	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		HF Home Fitness 24 13：00～13：30 映像レッスン	はじめてバタフライ 13：05～13：35 後藤来暢
13:30	13：40～14：00 青中スッキリ 田中夢乃	HF Home Fitness 24 13：40～14：10 映像レッスン	
14:00		13：00～・13：40～ 同じ映像レッスンとなります	平泳ぎ 13：50～14：20 後藤来暢
14:30	LesMills BODYJAM ボディジャム60 14：30～15：30 鈴木優太		
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	LesMills BODYATTACK ボディアタック60 16：00～17：00 酒井幹輝		
16:00		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		日曜エアロ初級・中級 【プレオンスタッフ】 1日　古村昌子 8日　眞柄直子 15日　宮野朋子 22日　宮野朋子 29日　Ryoko	
17:00	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット60 17：30～18：30 プレオンスタッフ		
17:30			
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

11月16日でプレオン北越谷 22周年！👏

11月17日(火)～11月22日(日)特別スケジュールとなります。
別途、告知いたします。

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。

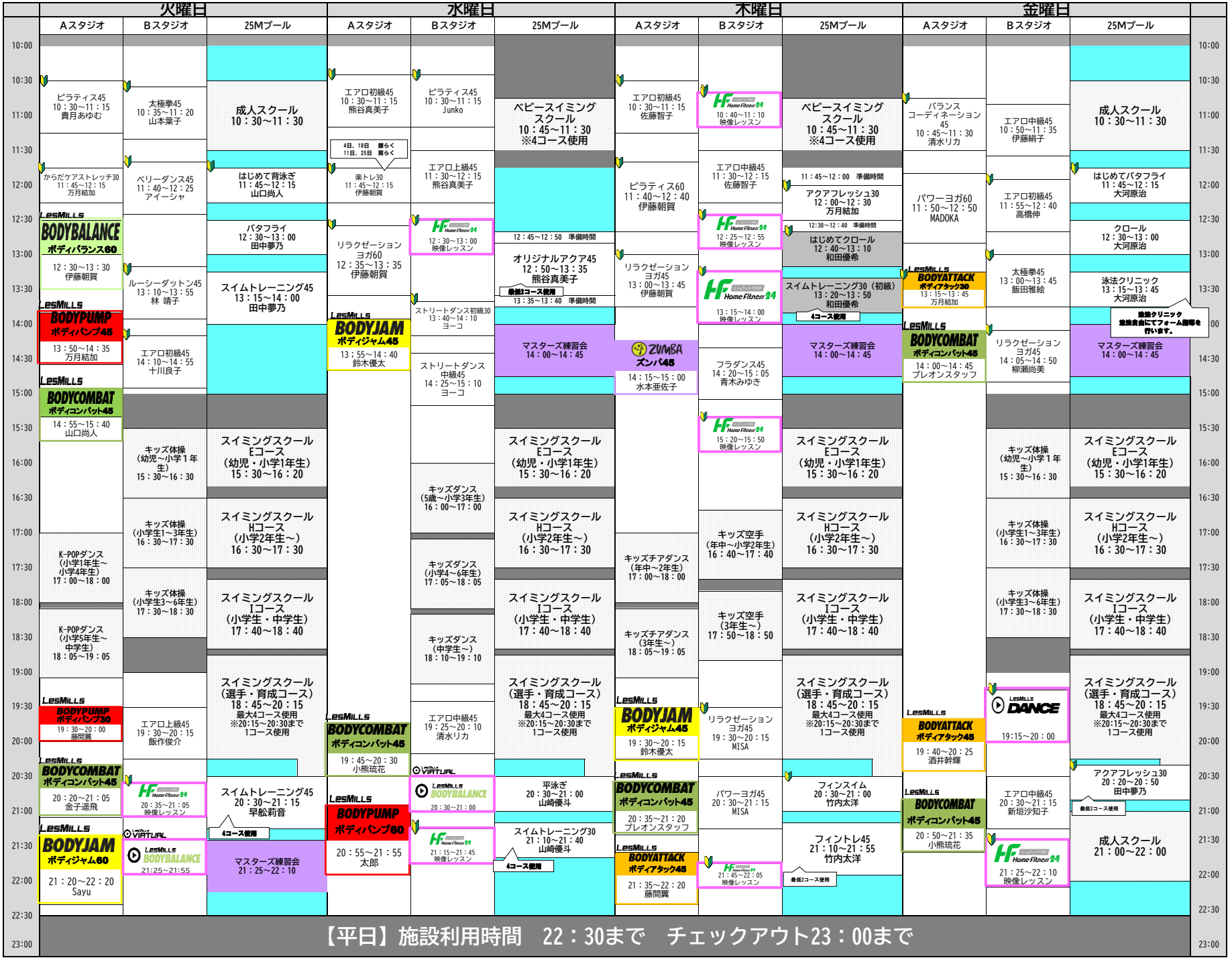
休館日・祝日営業のご案内

●休館日
11月14日(土)

●祝日営業日
11月23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
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！

2026年12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



TOBU SPORTS

2026年　12月

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		はじめて背泳ぎ 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 伊藤朝貿	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 伊藤朝貿	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 Fitness24 17：20～17：50 映像レッスン	
17:30			
18:00		HF Home Fitness24 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分前よりコースの振替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 Fitness24 10：45～11：15 映像レッスン	成人スクール 10：30～11：30
11:00		HF Home Fitness24 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	VIRTUAL LesMills BODYBALANCE 12：05～12：50	11：55～12：00　準備時間 オリジナルアクア45 12：00～12：45 大嶌美帆 4コース使用 12：45～12：50　準備時間
12:00			
12:30			
13:00		HF Home Fitness24 13：00～13：30 映像レッスン	はじめてバタフライ 13：05～13：35 後藤来暢
13:30	13：40～14：00 背中スッキリ 田中夢乃	HF Home Fitness24 13：40～14：10 映像レッスン 13：00～・13：40～ 同じ映像レッスンとなります	
14:00			平泳ぎ 13：50～14：20 後藤来暢
14:30	LesMills BODYJAM ボディジャム60 14：30～15：30 鈴木優太		
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	LesMills BODYATTACK ボディアタック60 16：00～17：00 酒井幹輝		
16:00		エアロ中級45 16：00～16：45 プレオンスタッフ	マスターズ練習会 15：45～16：30
16:30		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　熊谷真美子 20日　宮野朋子 27日　篠田恵美	
17:00	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット60 17：30～18：30 プレオンスタッフ		
17:30			
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

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
12月　30日（水）
12月　31日（木）

●短縮営業日
12月　29日（火）
※10：00～18：00

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！