2026年11月　プレオン北越谷　22周年特別レッスンスケジュール

TOBU SPORTS

17日　火曜日

Aスタジオ

- 10:30～11:15　ピラティス45　貴月あゆむ
- 11:45～12:15　からだケアストレッチ30　万月結加
- 12:30～13:30　LesMills BODYBALANCE ボディバランス60　伊藤朝賀
- 13:50～14:35　LesMills BODYPUMP ボディパンプ45　万月結加
- 14:55～15:40　LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45　山口尚人
- 17:00～18:00　K-POPダンス（小学1年生～小学4年生）
- 18:05～19:05　K-POPダンス（小学5年生～中学生）
- 19:30～20:00　LesMills BODYPUMP ボディパンプ30　藤間翼
- 20:20～21:05　LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45　金子遥飛
- 21:20～22:20　LesMills BODYJAM ボディジャム60　Sayu

Bスタジオ

- 10:35～11:20　太極拳45　山本葉子
- 11:40～12:25　ベリーダンス45　アイーシャ
- 13:10～13:55　ルーシーダットン45　林　靖子
- 14:10～14:55　エアロ初級45　十川良子
- 15:30～16:30　キッズ体操（幼児～小学1年生）
- 16:30～17:30　キッズ体操（小学生1～3年生）
- 17:30～18:30　キッズ体操（小学生3～6年生）
- 19:30～20:15　エアロ上級45　飯作俊介
- 20:35～21:05　Home Fitness 24 映像レッスン
- 21:25～21:55　VIRTUAL LesMills BODYBALANCE

25Mプール

- 11:30～12:15　成人スクール　10：30～11：30
- 12:30～13:00　はじめて背泳ぎ　11：45～12：15　山口尚人
- 13:00～13:30　バタフライ　12：30～13：00　田中夢乃
- 13:15～14:00　スイムトレーニング45　田中夢乃
- 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
- 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
- 17:40～18:40　スイミングスクール Iコース（小学生・中学生）　17：40～18：40
- 19:00～20:15　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
- 20:30～21:15　スイムトレーニング45　20：30～21：15　早船莉音　4コース使用
- 21:25～21:55　フィン開放

18日　水曜日

Aスタジオ

- 10:30～11:15　エアロ初級45　熊谷真美子
- 11:30～11:45　18日　腰らく
- 11:45～12:15　楽トレ30　伊藤朝賀
- 12:30～13:30　リラクゼーションヨガ60　伊藤朝賀
- 14:00～14:40　LesMills BODYJAM ボディジャム45　鈴木優太
- 15:00～15:40　ストリートダンス初級30
- 15:30～16:30　ストリートダンス中級45
- 16:30～17:30　キッズダンス（5歳～小学3年生）
- 17:05～18:05　キッズダンス（小学4～6年生）
- 18:10～19:10　キッズダンス（中学生～）
- 19:25～20:10　エアロ中級45　清水リカ
- 19:45～20:30　LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45　小熊琉花
- 20:55～21:55　LesMills BODYPUMP ボディパンプ60　太郎

Bスタジオ

- 10:30～11:15　ピラティス45　Junko
- 11:30～12:15　エアロ上級45　熊谷真美子
- 12:30～13:00　Home Fitness 24 映像レッスン
- 13:35～14:10　ストリートダンス初級30
- 14:25～15:10　ストリートダンス中級45　ヨーコ
- 20:30～21:00　VIRTUAL LesMills BODYBALANCE
- 21:15～21:45　Home Fitness 24 映像レッスン

25Mプール

- 10:45～11:30　ベビースイミングスクール　10：45～11：30　※4コース使用
- 12:45～13:35　オリジナルアクア45　12：50～13：35　熊谷真美子　最低2コース使用
- 13:35～13:40　準備時間
- 14:00～14:45　フィン開放　※2コース使用
- 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
- 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
- 17:40～18:40　スイミングスクール Iコース（小学生・中学生）　17：40～18：40
- 19:00～20:15　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
- 20:20～20:50　平泳ぎ　20：30～21：00　山崎優斗
- 20:50～21:30　スイムトレーニング30　21：10～21：40　山崎優斗　4コース使用

19日　木曜日

Aスタジオ

- 10:30～11:15　エアロ初級45　佐藤智子
- 11:45～12:40　ピラティス60　伊藤朝賀
- 13:00～13:45　リラクゼーションヨガ45　伊藤朝賀
- 14:15～15:00　ZUMBA ズンバ45　水本亜佐子
- 17:00～18:00　キッズチアダンス（年中～2年生）
- 18:05～19:05　キッズチアダンス（3年生～）
- 19:30～20:15　LesMills BODYJAM ボディジャム45　大野雄貴
- 20:35～21:20　LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45　大野雄貴　Sayu
- 21:35～22:20　LesMills BODYATTACK ボディアタック45　藤間翼　酒井幹輝　スペシャルゲスト

Bスタジオ

- 10:40～11:10　Home Fitness 24 映像レッスン
- 11:30～12:15　エアロ中級45　佐藤智子
- 12:25～12:55　Home Fitness 24 映像レッスン
- 13:15～14:00　Home Fitness 24 映像レッスン
- 14:25～15:05　フラダンス45　青木みゆき
- 15:20～15:50　Home Fitness 24 映像レッスン
- 16:40～17:40　キッズ空手（年中～小学2年生）
- 17:50～18:50　キッズ空手（3年生～）
- 19:30～20:15　リラクゼーションヨガ45　MISA
- 20:30～21:15　パワーヨガ45　MISA
- 21:45～22:05　Home Fitness 24 映像レッスン

25Mプール

- 10:45～11:30　ベビースイミングスクール　10：45～11：30　※4コース使用
- 11:45～12:00　準備時間
- 12:00～12:30　アクアフレッシュ30　万月結加　和田優希
- 12:30～12:40　準備時間
- 12:40～13:10　はじめてクロール　和田優希
- 13:20～13:50　スイムトレーニング30（初級）　和田優希　4コース使用
- 14:00～14:45　フィン開放　※2コース使用
- 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
- 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
- 17:40～18:40　スイミングスクール Iコース（小学生・中学生）　17：40～18：40
- 19:00～20:15　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
- 20:20～21:00　フィンスイム　20：30～21：00　竹内太洋
- 21:10～21:55　フィントレ45　21：10～21：55　竹内太洋　最低2コース使用

20日　金曜日

Aスタジオ

- 10:45～11:30　バランスコーディネーション45　清水リカ
- 12:00～12:50　パワーヨガ60　MADOKA
- 13:15～13:45　LesMills BODYATTACK ボディアタック30　万月結加
- 14:00～14:45　LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45　山口尚人　金子遥飛
- 19：45～22：15　よくばりLESMILLS
  - 1回入ったら途中退出禁止！！レッスン間の途中入室は可能です！
  - LESMILLS好きの為の豪華2時間30分！豪華IRで盛り上げます！
  - LesMills ボディパンプ30　19：45～20：15　藤間翼
  - ボディアタック30　20：25～20：55　藤間翼　酒井幹輝
  - ボディジャム30　21：05～21：35　鈴木優太
  - ボディコンバット30　21：45～22：15　山口尚人　金子遥飛

Bスタジオ

- 10:50～11:35　エアロ中級45　伊藤絹子
- 11:55～12:40　エアロ初級45　高橋伸
- 13:00～13:45　太極拳45　飯田雅絵
- 14:05～14:50　リラクゼーションヨガ45　柳瀬尚美
- 15:30～16:30　キッズ体操（幼児～小学1年生）
- 16:30～17:30　キッズ体操（小学生1～3年生）
- 17:30～18:30　キッズ体操（小学生3～6年生）
- 19:15～20:00　LesMills DANCE
- 20:30～21:15　エアロ中級45　新垣沙知子
- 21:25～22:10　Home Fitness 24 映像レッスン

25Mプール

- 10:30～11:30　成人スクール　10：30～11：30
- 11:45～12:15　はじめてバタフライ　大河原治
- 12:30～13:00　クロール　大河原治
- 13:15～13:45　泳法クリニック　大河原治
  - 泳法クリニック　泳技責任にてフォーム指導を行います。
- 14:00～14:45　フィン開放　※2コース使用
- 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
- 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
- 17:40～18:40　スイミングスクール Iコース（小学生・中学生）　17：40～18：40
- 19:00～20:15　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
- 20:30～21:00　アクアフレッシュ30　20：20～20：50　田中夢乃　最低2コース使用
- 21:00～22:00　成人スクール　21：00～22：00

【平日】施設利用時間　22：30まで　チェックアウト23：00まで

2026年11月　プレオン北越谷　22周年特別レッスンスケジュール

11月16日でプレオン北越谷

22周年！👏



おかげさまで東武スポーツクラブプレオン北越谷は
2026年11月16日をもちまして、22周年を迎えることとなりました。

数あるスポーツクラブの中から
東武スポーツクラブプレオン北越谷を選んでいただいたこと
心より感謝致します。

これからもスタッフ一同、お客様に楽しさと健康を提供できるよう
努めて参りますので今後ともよろしくお願いいたします。

21日　土曜日

Aスタジオ
- エアロ初級45 11：40～12：25 北原菜保子
- LesMills BODYPUMP ボディパンプ60 12：55～13：55 藤間翼
- リラクゼーションヨガ45 14：25～15：10 伊藤朝賀
- LesMills BODYBALANCE ボディバランス60 15：30～16：30 伊藤朝賀
- LesMills BODYATTACK ボディアタック60 17：00～18：00 手塚悠斗
- LesMills BODYJAM ボディジャム60 18：30～19：30 太郎

Bスタジオ
- フラダンス45 10：35～11：20 山口道子
- おとなカルチャー【フラダンス】 11：30～12：30 山口道子
- ZUMBA ズンバ45 12：50～13：35 水本亜佐子
- LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット60 14：15～15：15 金子遥飛
- ストリートダンス初級30 15：35～16：05 万里
- ストリートダンス中級45 16：20～17：05 万里
- Home Fitness24 17：20～17：50 映像レッスン
- Home Fitness24 18：05～18：35 映像レッスン

25Mプール
- 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
- ベビースイミングスクール 10：45～11：30 ※4コース使用
- はじめて背泳ぎ 12：00～12：30 森本静穂　木津彩葉
- スイムトレーニング45 12：45～13：30 森本静穂　木津彩葉　4コース使用
- スイミングスクール Dコース（幼児・小学1年生） 14：30～15：20
- スイミングスクール Eコース（幼児・小学1年生） 15：30～16：20
- 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 Iコース（小学生・中学生） 17：40～18：40
- スイミングスクール（選手・育成コース） 18：45～21：00

施設利用時間 21：00まで
チェックアウト21：30まで

22日　日曜日

Aスタジオ
- リラクゼーションヨガ60 10：30～11：30 井上和代
- パワーヨガ45 11：45～12：30 井上和代
- 13：40～14：00 背中スッキリ 田中夢乃
- LesMills BODYJAM ボディジャム60 14：30～15：30 鈴木優太
- LesMills BODYATTACK ボディアタック60 16：00～17：00 酒井幹輝
- LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット60 17：30～18：30 木村小葉紅

Bスタジオ
- Home Fitness24 10：45～11：15 映像レッスン
- Home Fitness24 11：25～11：55 映像レッスン
- VIRTUAL LesMills BODYBALANCE 12：05～12：50
- Home Fitness24 13：00～13：30 映像レッスン
- 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
- エアロ初級60 15：00～16：00 宮野朋子
- エアロ中級60 16：15～17：15 宮野朋子

25Mプール
- 成人スクール 10：30～11：30
- 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
- はじめてバタフライ 13：05～13：35 後藤来暢　スペシャルゲスト
- 平泳ぎ 13：50～14：20 後藤来暢　スペシャルゲスト
- マスターズ60 14：35～15：35 後藤来暢　スペシャルゲスト　4コース使用
- フィン開放 15：45～16：30 2コース開放

施設利用時間 19：00まで
チェックアウト19：30まで