2024年　4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

火曜日

Aスタジオ
- 太極拳45　10：20～11：05　山本葉子　WEB予約
- ステップ初級30　11：20～11：50　伊藤朝賀
- LesMills BODYBALANCE ボディバランス45　12：15～13：00　伊藤朝賀　WEB予約
- LesMills BODYJAM ボディジャム45　13：30～14：15　塩澤大貴
- LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45　14：45～15：30　庄子颯真
- LesMills BODYPUMP ボディパンプ30　19：30～20：00　藤間翼
- LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45　20：15～21：00　Sayu
- LesMills BODYJAM ボディジャム60　21：20～22：20　Sayu　WEB予約

Bスタジオ
- ピラティス45　10：30～11：15　貴月あゆむ　WEB予約
- タヒチアンダンス45　11：45～12：30　菊地博美
- ルーシーダットン45　13：10～13：55　林 靖子
- エアロ初級45　14：10～14：55　十川良子
- キッズ体操（幼児～小学１年生）　15：30～16：30
- キッズ体操（小学生1～3年生）　16：30～17：30
- キッズ体操（小学生3～6年生）　17：30～18：30
- エアロ上級45　19：30～20：15　飯作俊介
- ストリートダンス初級45　20：35～21：20　AI

25Mプール
- レディーススクール　10：30～11：30
- 初めて背泳ぎ　11：45～12：15　塩澤大貴
- 平泳ぎ　12：30～13：00　塩澤大貴
- クロール　13：15～13：45　小田京介
- スイムトレーニング45　14：00～14：45　小田京介　4コース使用
- スイミングスクール Eコース（幼児・小学1年生）　15：30～16：30
- 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）　18：45～20：15
- スイムトレーニング30　20：20～20：50　庄子颯真
- フィン開放　21:00～21:45

水曜日

Aスタジオ
- ピラティス45　10：40～11：25　Junko
- ステップ中級45　11：40～12：25　伊藤朝賀
- LesMills BODYPUMP ボディパンプ45　12：45～13：30　加藤大智
- リラクゼーションヨガ60　13：50～14：50　伊藤朝賀
- LesMills BODYJAM ボディジャム45　19：30～20：15　大野雄貴
- LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45　20：35～21：20　大野雄貴
- LesMills BODYATTACK ボディアタック45　21：35～22：20　鈴木利希

Bスタジオ
- エアロ初級45　10：30～11：15　熊谷真美子　WEB予約
- エアロ上級45　11：30～12：15　熊谷真美子
- 楽トレ30　12：55～13：25　伊藤朝賀
- ストリートダンス初級30　13：40～14：10　ヨーコ
- ストリートダンス中級45　14：25～15：10　ヨーコ
- キッズダンス（5歳～小学3年生）　16：00～17：00
- キッズダンス（小学4～6年生）　17：05～18：05
- キッズダンス（中学生～）　18：10～19：10
- エアロ中級45　19：25～20：10　清水リカ
- ピラティス60　20：30～21：30　菊地博美

25Mプール
- ベビースイミングスクール　10：30～11：15　※2コース使用
- 最低2コース使用
- 11：55～12：00　準備時間
- らくらくウォーキング30　12：00～12：30　伊藤恵梨子
- 12：30～12：35　準備時間
- 12：45～12：50　準備時間
- 3日、17日　腰らく　10日、24日　肩らく
- 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
- 泳法クリニック～バタフライ～　13：45～14：30　小田京介
- 泳法クリニック～クロール～　20：25～20：55　小田京介
- 成人スクール　21：00～22：00
- スイミングスクール Eコース（幼児・小学1年生）　15：30～16：30
- 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）　18：45～20：15

木曜日

Aスタジオ
- エアロ初級45　10：30～11：15　佐藤智子　WEB予約
- エアロ中級45　11：30～12：15　佐藤智子
- ボクシングヒート30　12：30～13：00　大野雄貴
- LesMills BODYJAM ボディジャムテック+30　13：15～14：00　塩澤大貴
- ZUMBA ズンバ45　14：15～15：00　水本亜佐子
- キッズチアダンス（年中～小学2年生）　17：00～18：00
- キッズチアダンス（3年生～）　18：05～19：05
- LesMills BODYPUMP ボディパンプ30　19：35～20：05　藤間翼
- LesMills BODYJAM ボディジャム30　20：20～20：50　内山百華
- LesMills BODYATTACK ボディアタック30　21：05～21：35　鈴木利希
- LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット30　21：50～22：20　川田浩一郎

Bスタジオ
- 太極拳45　10：35～11：20　吉野天人　WEB予約
- ピラティス60　11：40～12：40　伊藤朝賀　WEB予約
- リラクゼーションヨガ45　13：00～13：45　伊藤朝賀
- フラダンス45　14：20～15：05　青木みゆき
- キッズ空手（年中～小学2年生）　16：40～17：40
- キッズ空手（3年生～）　17：50～18：50
- リラクゼーションヨガ60　19：30～20：30　MISA
- パワーヨガ45　20：45～21：30　MISA

25Mプール
- ベビースイミングスクール　10：30～11：15　※2コース使用
- はじめてクロール　11：45～12：15　伊藤恵梨子
- はじめて背泳ぎ　12：30～13：00　伊藤恵梨子
- スイムトレーニング30（初級）　13：15～13：45　小田京介
- 4コース使用
- フィン開放　14：00～14：30
- スイミングスクール Eコース（幼児・小学1年生）　15：30～16：30
- 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）　18：45～20：15
- スイムトレーニング40　20：20～21：00　三浦梨花
- フィン開放　21:15～22:00

金曜日

Aスタジオ
- バランスコーディネーション45　10：45～11：30　清水リカ　WEB予約
- パワーヨガ60　11：50～12：50　高木ひろみ
- LesMills BODYJAM ボディジャム45　13：20～14：05　大野雄貴
- LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45　14：30～15：15　大野雄貴
- LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット60　19：30～20：30　庄子颯真
- LesMills BODYPUMP ボディパンプ60　20：50～21：50　加藤大智

Bスタジオ
- エアロ中級45　10：50～11：35　伊藤絹子
- エアロ初級45　11：55～12：40　高橋伸
- 太極拳45　13：00～13：45　飯田雅絵
- リラクゼーションヨガ45　14：05～14：50　柳瀬尚美
- キッズ体操（幼児～小学１年生）　15：30～16：30
- キッズ体操（小学生1～3年生）　16：30～17：30
- キッズ体操（小学生3～6年生）　17：30～18：30
- エアロ初級45　19：15～20：00　小川達也
- エアロ中級45　20：20～21：05　新垣沙知子

25Mプール
- レディーススクール　10：30～11：30
- 5日・12日　アクアフレッシュ　19日・26日　マーシャルアクアアクア　【最低2コース使用】
- 11：45～12：00　準備時間
- 週替わりアクア30　12：00～12：30　塩澤大貴/大野雄貴
- 12:30～12：35　準備時間
- はじめて平泳ぎ　12：45～13：15　小田京介
- 背泳ぎ　13：30～14：00　小田京介
- スイムトレーニング30　14：15～14：45　庄子颯真
- スイミングスクール Eコース（幼児・小学1年生）　15：30～16：30
- 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）　18：45～20：15
- バタフライ　20：20～20：50　塩澤大貴
- 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

TOBU SPORTS

2024年　4月

土曜日

Aスタジオ
- ステップ初級30　10：55～11：25　北原菜保子
- エアロ初級45　11：45～12：30　北原菜保子
- BODYCOMBAT ボディコンバット60　13：00～14：00　川田浩一郎
- からだケアストレッチ30　14：25～14：55　川田浩一郎
- BODYJAM ボディジャム60　15：15～16：15　氏原智子
- LesMills LesMills60 レズミルズ60　16：45～17：45　プレオンスタッフ
- BODYCOMBAT ボディコンバット60　18：15～19：15　川島颯

Bスタジオ
- フラダンス45　10：50～11：35　山口道子
- バランスコーディネーション45　11：50～12：35　megu
- ZUMBA ズンバ45　12：50～13：35　水本亜佐子
- リラクゼーションヨガ45　14：25～15：10　伊藤朝賀
- BODYBALANCE ボディバランス60　15：30～16：30　伊藤朝賀
- ストリートダンス初級30　16：45～17：15　万里
- ストリートダンス中級45　17：30～18：15　万里

25Mプール
- ベビースイミングスクール　10：30～11：15　※4コース使用
- フィンスイム　12：00～12：30　塩澤大貴
- フィントレ45　12：45～13：30　塩澤大貴
  - フィンをご用意下さい　シュノーケル使用は任意です。　【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）　14：30～15：30
- スイミングスクール Eコース（幼児・小学1年生）　15：30～16：30
- 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）　18：45～20：15

レズミルズ60
【プレオンスタッフ】
6日　ボディパンプ　藤間翼
13日　ボディパンプ　藤間翼
20日　ボディパンプ　藤間翼
27日　ボディアタック　tomo

施設利用時間 21：00まで
チェックアウト21：30まで

日曜日

週替わりレッスン45
7日・21日　ステップ中級
14日・28日　エアロ中級

Aスタジオ
- 週替わりレッスン45　10：45～11：30　小川達也
- ステップ初級30　11：45～12：15　小川達也
- BODYATTACK ボディアタック60　12：55～13：55　鈴木利希
- BODYJAM ボディジャム60　14：25～15：25　内山百華
- BODYPUMP ボディパンプ60　15：50～16：50　加藤大智
- BODYCOMBAT ボディコンバット60　17：15～18：15　大野雄貴

Bスタジオ
- リラクゼーションヨガ60　10：45～11：45　井上和代
- パワーヨガ45　12：00～12：45　井上和代
- ボクシングヒート30　13：00～13：30　大野雄貴
- からだケアストレッチ30　13：45～15：15　大野雄貴
- エアロ初級45　14：30～15：15　Ryoko
- エアロ中級45　15：30～16：15　Ryoko

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
- 12：45～12：50　準備時間
- はじめて平泳ぎ　13：05～13：35　庄子颯真
- 背泳ぎ　13：50～14：20　庄子颯真
- スイムトレーニング45　14：35～15：20　庄子颯真
- フィン開放30　15：30～16：00

施設利用時間 19：00まで
チェックアウト19：30まで

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。

フィンスイムクラスについて

このクラスではフィンスイミングについて、また、フィンの使い方や身体の動かし方などをレクチャーさせて頂きます。
※フィン、シュノーケルなどをご用意下さい。
シュノーケルは任意です。

インフォメーション

【クイナックス セミパーソナル始動】

詳しくは館内掲示をご覧ください。

スタジオからのご案内

〈各定員数〉
- Aスタジオ定員40名
- Bスタジオ定員40名

WEB予約レッスンを除いた、全スタジオレッスン整理券制を設定しています。
レッスン開始30分前にマシンジムカウンターにて配布いたします。
整理券がなくなり次第、レッスンにご参加いただくことはできません。
詳細は館内掲示をご確認いただきますようお願申し上げます。
※レッスンによって変更となる場合もございます。

〈WEB予約マナーについて〉
- レッスンに出られなくなった場合は必ず15分前までにキャンセルを行ってください。
- ご自身の名前・会員番号でご予約下さい。
- スタジオ内で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。

4月分　WEB予約開始日

3月26日（火）
11：00～開始
予約はお1人様４枠となります。

休館日・祝日営業のご案内

- 4月　18日（木）休館日
- 4月　29日（月）祝日営業日

※スケジュールは館内掲示をご覧ください。

スタンプたまる！最新情報チェック！
東武スポーツ公式アプリ

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