

2024年 5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

Table with columns for days of the week (火曜日, 水曜日, 木曜日, 金曜日) and time slots (10:00 to 23:00). Rows list activities like Taijiquan, Pilates, Aerobic, and various fitness classes (e.g., LesMills BodyBalance, BodyPump, BodyJam) with instructor names and room numbers.

【平日】施設利用時間 22:30まで チェックアウト23:00まで



	土曜日			日曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール	Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール	
10:00							10:00
10:30				運営わりレッスン45 19日 ステップ中級 12日・28日 エアロ中級			10:30
11:00	ステップ初級30 10:55~11:25 北原菜保子	フラダンス45 10:50~11:35 山口道子	ベビースイミング スクール 10:30~11:15 ※2コース使用	運営わりレッスン45 10:45~11:30 小川達也	リラクゼーション ヨガ60 10:45~11:45 井上和代	成人スクール 10:30~11:30	11:00
11:30							11:30
12:00	エアロ初級45 11:45~12:30 北原菜保子	バランス コーディネーション45 11:50~12:35 mequ	フィンスイム 12:00~12:30 塩澤大貴	ステップ初級30 11:45~12:15 小川達也	WEB予約 パワーヨガ45 12:00~12:45 井上和代	11:55~12:00 準備時間 オリジナルアクア45 12:00~12:45 大高美帆	12:00
12:30							12:30
13:00	からだケアストレッチ30 12:55~13:25 川田浩一郎	ZUMBA ズンパ45 12:50~13:35 水本亜佐子	フィントレ45 12:45~13:30 塩澤大貴	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック60 12:55~13:55 鈴木利希	ボクシングヒート30 13:00~13:30 大野雄貴	12:45~12:50 準備時間 はじめてクロール 13:05~13:35 庄子颯真	13:00
13:30			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】		からだケアストレッチ30 13:45~15:15 大野雄貴		13:30
14:00	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 13:50~14:50 川田浩一郎			LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 14:25~15:25 内山百華	エアロ初級45 14:30~15:15 Ryoko	平泳ぎ 13:50~14:20 庄子颯真	14:00
14:30		リラクゼーション ヨガ45 14:25~15:10 伊藤朝賀	スイミングスクール Dコース (幼児・小学1年生) 14:30~15:30				14:30
15:00	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 15:15~16:15 氏原智子	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス60 15:30~16:30 伊藤朝賀	スイミングスクール Eコース (幼児・小学1年生) 15:30~16:30	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 15:50~16:50 加藤大智	エアロ中級45 15:30~16:15 Ryoko	スイムトレーニング45 14:35~15:20 庄子颯真	15:00
15:30							15:30
16:00				LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 17:15~18:15 大野雄貴 WEB予約		フィン開放30 15:30~16:00	16:00
16:30	LES MILLS LES MILLS レズミルズ60 16:45~17:45 プレオンスタッフ	ストリートダンス 中級45 17:30~18:15 万里	スイミングスクール Hコース (小学2年生~) 16:30~17:30				16:30
17:00							17:00
17:30		ストリートダンス 中級45 17:30~18:15 万里	スイミングスクール Iコース (小学生・中学生) 17:40~18:40				17:30
18:00	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 18:15~19:15 川島颯						18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30	レズミルズ60 【プレオンスタッフ】 11日 ボディパンプ 藤間翼 18日 ボディアタック tomo 25日 ボディパンプ 藤間翼			施設利用時間 19:00まで チェックアウト19:30まで			19:30
20:00				このクラスは初めての方や体力に自信のない方も 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 変更箇所となります。			20:00
20:30				<b>フィンスイムクラスについて</b> 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 レクチャーさせていただきます。 ※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。			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						21:00
21:30							21:30
22:00							22:00
22:30							22:30
23:00							23:00

# インフォメーション

## プレオン北越谷20周年企画 GW LES MILLS WEEK ~北から感謝を届けます~

プレオン北越谷20周年企画  
GW LES MILLS WEEK  
~北から感謝を届けます~  
4月29日(月) LES MILLS BODYATTACK 10:30~11:30  
猪股愛美 tomo

プレオン北越谷20周年企画  
GW LES MILLS WEEK  
~北から感謝を届けます~  
4月29日(月) LES MILLS BODYPUMP 16:00~17:00  
太田創士 加藤大智 藤間翼

プレオン北越谷20周年企画  
GW LES MILLS WEEK  
~北から感謝を届けます~  
5月4日(土) LES MILLS BODYATTACK 12:00~13:00  
藤ヶ崎美奈 tomo 鈴木利希

プレオン北越谷20周年企画  
GW LES MILLS WEEK  
~北から感謝を届けます~  
5月6日(月) LES MILLS BODYJAM 17:30~18:30  
永友千絵 大野雄貴 内山百華

### 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けますようお願い申し上げます。  
 ※レッスンによって変更となる場合がございます。

#### 〈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協力お願いいたします。

### 5月分 WEB予約開始日

4月25日(木)  
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

- ・5月9日(木) 休館日
  - ・5月24日(金) 休館日
  - ・5月3日(金) 祝日営業日
  - ・5月4日(土) 祝日営業日
  - ・5月5日(日) 祝日営業日
  - ・5月6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  
Instagram

