

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

	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日				
	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	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	太極拳45 10:20~11:05 山本葉子	ピラティス45 10:30~11:15 貴月あゆむ	レディーススクール 10:30~11:30	ピラティス45 10:40~11:25 Junko	エアロ初級45 10:30~11:15 熊谷真美子	ベビースイミング スクール 10:30~11:15 ※2コース使用	エアロ初級45 10:30~11:15 佐藤智子	太極拳45 10:35~11:20 吉野天人	ベビースイミング スクール 10:30~11:15 ※2コース使用	バランス コーディネーション45 10:45~11:30 清水リカ	エアロ中級45 10:50~11:35 伊藤絹子	レディーススクール 10:30~11:30	10:30	
11:00		WEB予約			WEB予約		WEB予約			WEB予約		10日・17日 アクアフレッシュ 24日・31日 マーシャルアクアアクア 【最低2コース使用】	11:00	
11:30	ステップ初級30 11:20~11:50 伊藤朝賀												11:30	
12:00	LesMILLS BODYBALANCE ボディバランス45 12:15~13:00 伊藤朝賀	タヒチアンダンス45 11:45~12:30 菊地博美	初めて平泳ぎ 11:45~12:15 塩澤大貴	ステップ中級45 11:40~12:25 伊藤朝賀	エアロ上級45 11:30~12:15 熊谷真美子	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	エアロ中級45 11:30~12:15 佐藤智子	ピラティス60 11:40~12:40 伊藤朝賀	はじめてクロール 11:45~12:15 伊藤恵梨子	WEB予約	エアロ初級45 11:55~12:40 高橋伸	11:45~12:00 準備時間	12:00	
12:30				LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ45 12:45~13:30 万月結加	1日、15日、29日 勝らく 8日、22日 勝らく	12:30~12:35 準備時間 12:45~12:50 準備時間	LesMILLS BODYATTACK ボディアタック30 12:30~13:00 万月結加				パワーヨガ60 11:50~12:50 高木ひろみ	12:30~12:35 準備時間	12:30	
13:00	LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ30 13:15~13:45 万月結加		クロール 12:30~13:00 塩澤大貴		楽トレ30 12:55~13:25 伊藤朝賀	オリジナルアクア45 12:50~13:35 熊谷真美子	LesMILLS BODYJAM ボディジャムテック+30 13:15~14:00 塩澤大貴					はじめてクロール 12:45~13:15 小田京介	13:00	
13:30		ルーシーダットン45 13:10~13:55 林 靖子	パタフライ 13:15~13:45 小田京介			最低2コース使用 13:35~13:40 準備時間	LesMILLS BODYJAM ボディジャムテック+30 13:15~14:00 塩澤大貴	リラックス ヨガ45 13:00~13:45 伊藤朝賀		スвимトレーニング30(初級) 13:15~13:45 小田京介	LesMILLS BODYJAM ボディジャム45 13:20~14:05 大野雄貴		13:30	
14:00	LesMILLS BODYJAM ボディジャム45 14:00~14:45 塩澤大貴				ストリートダンス初級30 13:40~14:10 ヨーコ	泳法クリニック ~背泳ぎ~ 13:45~14:30 小田京介				フィン開放 14:00~14:30		はじめて背泳ぎ 12:30~13:00 伊藤恵梨子	14:00	
14:30		エアロ初級45 14:10~14:55 十川良子	スвимトレーニング45 14:00~14:45 小田京介	リラックス ヨガ60 13:50~14:50 伊藤朝賀			ZUMBA ズンバ45 14:15~15:00 水本亜佐子					4コース使用	14:30	
15:00	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 15:00~15:45 川田浩一郎				ストリートダンス 中級45 14:25~15:10 ヨーコ								15:00	
15:30														15:30
16:00		キッズ体操 (幼児~小学1年生) 15:30~16:30	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 Eコース (幼児・小学1年生) 15:30~16:30								16:00
16:30					キッズダンス (5歳~小学3年生) 16:00~17:00									16:30
17:00		キッズ体操 (小学生1~3年生) 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			スイミングスクール Hコース (小学2年生~) 16:30~17:30								17:00
17:30					キッズダンス (小学4~6年生) 17:05~18:05									17:30
18:00		キッズ体操 (小学生3~6年生) 17:30~18:30	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 Iコース (小学生・中学生) 17:40~18:40								18:00
18:30					キッズダンス (中学生~) 18:10~19:10									18:30
19:00														19:00
19:30	LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ30 19:30~20:00 藤間寛		スイミングスクール (選手・育成コース) 18:45~20:15	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 19:30~20:15 大野雄貴		スイミングスクール (選手・育成コース) 18:45~20:15	LesMILLS BODYJAM ボディジャム30 19:35~20:05 大野雄貴							19:30
20:00		エアロ上級45 19:30~20:15 飯作俊介			エアロ中級45 19:25~20:10 清水リカ									20:00
20:30	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:15~21:00 Sayu		スвимトレーニング30 20:20~20:50 庄子颯真	LesMILLS BODYJAM ボディジャム45 20:35~21:20 内山百華		泳法クリニック ~パタフライ~ 20:25~20:55 小田京介	LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ30 20:20~20:50 藤間寛							20:30
21:00		ストリートダンス 初級45 20:35~21:20 AI			ピラティス60 20:30~21:30 菊地博美									21:00
21:30	LesMILLS BODYJAM ボディジャム60 21:20~22:20 Sayu		フィン開放 21:00~21:45	LesMILLS BODYATTACK ボディアタック45 21:35~22:20 鈴木利希		成人スクール 21:00~22:00	LesMILLS BODYATTACK ボディアタック30 21:05~21:35 鈴木利希							21:30
22:00							LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 21:50~22:20 庄子颯真							22:00
22:30														22:30
23:00														23:00

【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				選替わりレッスン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	選替わりレッスン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	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	LesMILLS 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	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	平泳ぎ 13:50~14:20 庄子颯真	13:30
14:00	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 13:50~14:50 川田浩一郎			LesMILLS 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	スイムトレーニング45 14:35~15:20 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	LesMILLS BODYJAM ボディジャム60 15:15~16:15 氏原智子	LesMILLS 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	LesMILLS 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	フィン開放30 15:30~16:00	15:00
15:30							15:30
16:00		ストリートダンス初級30 16:45~17:15 万里	スイミングスクール Hコース (小学2年生~) 16:30~17:30	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 17:15~18:15 大野雄貴 WEB予約			16:00
16:30	LesMILLS LES MILLS レズミルズ60 16:45~17:45 プレオンスタッフ						16:30
17:00		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				17:00
17:30							17:30
18:00	LesMILLS 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	LesMILLS 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		スイミングスクール (選手・育成コース) 18:45~20:15				19:30
20:00							20:00
20:30							20:30
21:00							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) LESMILLS 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) LESMILLS 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) LESMILLS 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) LESMILLS 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き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。

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。

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。



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

