

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日, 火曜日, 水曜日, 木曜日, 金曜日) and time slots (9:00 to 23:00). Includes activity names like LESMILLS BODYCOMBAT, ZUMBA, and instructor names.

毎週火曜日は休館日となります

1日 高橋さよ子
8日 ミノ輪直子
15日 高橋さよ子
22日 ミノ輪直子
29日 高橋さよ子

6日 STRENGTH
13日 CARDIO
20日 STRENGTH
27日 CARDIO

バクフライ
21:00~21:30
近藤成希

クロール
21:00~21:30
近藤成希

【トレーニング終了時間・閉館時間23:00】

【トレーニング終了時間・閉館時間23:00】

【トレーニング終了時間・閉館時間23:00】

【トレーニング終了時間・閉館時間23:00】

	土曜日				日曜日			
	スタジオA	スタジオB	グループスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB	グループスタジオ	プール
10:00			グループスタジオ 開放					
10:30			10:00~11:15 油圧式マシン スピニングバイク バランスボール 他ツール	F6①コース (3歳~小2) 20級~14級 10:00~11:00				
11:00	ZUMBA45 10:45~11:30 MINA	リラクゼーション ヨガ45 10:50~11:35 鈴木貴子		ベビースイミング (生後8ヶ月~3歳) 10:15~11:00	エアロ初級30 10:45~11:15 土屋かおり			
11:30	WEB予約	WEB予約			WEB予約			
12:00	ボディパンプ30 11:50~12:20 木村和弘	ラテンエアロ30 12:00~12:30 鈴木貴子		エアロ& コンディショニング30 11:25~11:55 伊藤絹子			アコアフレッシュ30 11:30~12:00 大場葉々海	
12:30				オリジナルアコア30 11:45~12:15 稲葉みちる	WEB予約			
13:00	ボディコンバット45 12:40~13:25 木村和弘			エアロ中級45 12:15~13:00 伊藤絹子			はじめてのパワライ 12:15~12:45 鈴木知也	
13:30	WEB予約			WEB予約				
14:00	ルーシーダットン30 13:45~14:15 林靖子			クラール 12:45~13:15 寺島偉生			スイムトレーニング30 13:00~13:30 菊地春美	
14:30				成人 スイミングスクール 13:30~14:30				
15:00					ボクシングヒート30 13:35~14:05 木村和弘			
15:30	エアロ中級45 15:10~15:55 新垣沙知子			3日 CARDIO 10日 STRENGTH 24日 CARDIO 31日 STRENGTH				
16:00				キッズスイミング (3歳~小2) 20~9級 14:30~15:30				
16:30				キッズスイミング (小3以上) 20~7級 16:30~17:30				
17:00	ボディアタック45 16:25~17:10 木村小葉紅			キッズスイミング (小3以上) 20~7級 16:30~17:30				
17:30		チアダンス リトル/キッズ 17:00~18:00		キッズスイミング (小3以上) 20~7級 16:30~17:30				
18:00	ボディジャム45 17:35~18:20 氏原智子			キッズスイミング (小3以上) 20~7級 16:30~17:30				
18:30		チアダンス ジュニア 18:00~19:00		キッズスイミング (小3以上) 20~7級 16:30~17:30				
19:00			グループスタジオ 開放					
19:30		チアダンス 中級 19:00~20:30						
20:00	avex 19:20~20:50							
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								
22:30								
23:00	【トレーニング終了時間・閉館時間 21:30】				【トレーニング終了時間・閉館時間 19:30】			

フレオンせんげんだい インフォメーション

10月スケジュール WEB予約について

9月25日(土) 10:00~ 開始となります。

【週替わりLESMILLS】

- 3日 ボディバランス45 三ノ輪直子
- 10日 ボディパンプ45 木村和弘
- 24日 ボディアタック45 木村小葉紅
- 31日 ボディバランス45 高橋さよ子

隔週で種目が変わります。
WEB予約ではございませんので15分前
にスタジオ前にお並びください。

【今月のフレオンスタッフ】

金曜日 ボディバランス30

- 1日 高橋さよ子
- 8日 三ノ輪直子
- 15日 高橋さよ子
- 22日 三ノ輪直子
- 29日 高橋さよ子

隔週で担当させていただきます。
ご確認の程よろしくお願いたします。

プールご利用に際してのご案内

- プールエリアご利用の際は下記館内マナーにご協力の程、
宜しくお願い致します。
- ◆プールご利用の際は必ず頭からシャワーをしっかりとあびて
ご利用ください。
 - ◆25mプール・ウォーキングプールでは、スイムキャップを必ず
ご着用ください。
 - ◆貴金属類(ネックレス・ピアス・イヤリング・メガネ等)は必ず外して
ご利用ください。
 - ◆コロナウイルス感染対策としてプールエリアでのマスクの着用をお願い
しております。
 - ◆25mプールご利用の際は、コース案内板に記載されている
コース規則にのっとりご利用ください。
 - ◆マッサージプール内での着る行為は禁止となっております。
必ず顔を出してご利用ください。
 - ◆プールエリアでは、安全にご利用いただくためにも監視員の指示に従い
ご利用ください。
 - ◆レッスン開始5分後まで入ることが出来ます。
やむを得ない場合以外はレッスン途中で抜けることはご遠慮ください。
なお、途中で体調不良等ありましたらお近くの監視員までお伝えください。
 - ◆プールご利用の際はガム等を口の中に入れてのご利用は禁止となっております。
- 皆様のご理解・ご協力の程、宜しくお願い致します。

~祝日営業・休館日について~

10月17日(日)は施設休館日となっております。
お間違えの無いようお願いいたします。

スタジオご利用に際してのご案内

- スタジオの下記マナーにご協力の程、
宜しくお願い致します。
- ◆お飲み物はキャップつきの物をご利用ください。
 - ◆写真・動画の撮影及び、通話はご遠慮ください。
 - ◆スタジオ内は譲り合ってください。
 - ◆水分補給はこまめに行ってください。
 - ◆スタジオ参加の場合、レッスン開始5分後までご入室が可能です。
※5分以上経過してからのご入室・途中退室はご遠慮ください。
※ケガ・体調不良等のご退室の場合にはインストラクターまたはスタッフに
お声掛けの上、ご退出ください。
- 皆様のご理解・ご協力の程、宜しくお願い致します。

~定員人数について~

- スタジオレッスン人数に制限をさせていただきます。
- 【Aスタジオ 45名】【Bスタジオ 35名】【トップライド 16名】
 - 【シェイプサーキット 10名】【VRレッスン 10名】(※ボディパンプは定員6名)
 - 【アコアレッスン 48名】【泳法レッスン 48名】
- ※スタジオレッスンWEB予約制OR定員制、プールレッスン定員制になっております。
スタジオレッスンWEB予約制はご登録、ご予約をお願いいたします。
なお、別途詳細につきましては、館内掲示をご確認ください。
※プールレッスンにつきましては定員制となります。プールサイドにてお並びください。
なお、レッスン参加方法につきましては変更がある場合がございます。
ご協力の程、宜しくお願いいたします。