

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, instructors, and facility names like 'グループスタジオ' and 'プール'.

毎週火曜日は休館日となります

専用のツールを使用して骨盤の位置を自然な前傾にストレッチをしいくクラスです。

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

	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				
11:30	WEB予約	WEB予約			エアロ初級45 10:45~11:30 土屋かおり			
12:00	LES MILLS ボディパンプ30 11:50~12:20 坂田万穂			オリジナルアキア30 11:45~12:15 稲葉みちる	エアロ& コンディショニング45 11:40~12:25 伊藤絹子			アクアフレッシュ30 11:30~12:00 木村小葉紅
12:30	LES MILLS	ラテンエアロ45 12:00~12:45 鈴木貴子			WEB予約			はじめて背泳ぎ 12:15~12:45 鈴木知也
13:00	ボディコンバット45 12:45~13:25 木村小葉紅		トップライド30 12:30~13:00 大塚菜々海	バタフライ 12:45~13:15 寺島偉生	エアロ中級45 12:45~13:30 伊藤絹子			スィムトレーニング30 13:00~13:30 菊地香美
13:30	WEB予約				WEB予約			
14:00	ルーシーダットン45 13:45~14:30 林靖子		LES MILLS BODYBALANCE 13:35~14:05	成人 スイミングスクール 13:30~14:30				LES MILLS BODYBALANCE 13:45~14:15
14:30			LES MILLS BODYPUMP 14:10~14:40		GRIT30 14:35~15:05 坂田万穂			LES MILLS BODYPUMP 14:20~14:50
15:00			LES MILLS BODYCOMBAT 14:45~15:15	キッズスイミング (3歳~小2) 20~9級 14:30~15:30				LES MILLS BODYCOMBAT 14:55~15:25
15:30	エアロ中級45 15:10~15:55 新垣沙知子		LES MILLS SHYBAM 15:20~15:50		LES MILLS			LES MILLS SHYBAM 15:30~16:00
16:00	WEB予約			キッズスイミング (小3以上) 20~9級 15:30~16:30	ボディアタック45 15:30~16:15 プレオンスタッフ			LES MILLS SHYBAM 15:30~16:00
16:30								LES MILLS BODYBALANCE 16:05~16:35
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	9日 CARDIO 16日 STRENGTH 23日 CARDIO 30日 STRENGTH			LES MILLS BODYPUMP 16:40~17:10
17:30	LES MILLS	チアダンス リトル/キッズ 17:00~18:00			隔週 LESMILLS45 16:35~17:20 プレオンスタッフ			LES MILLS BODYCOMBAT 17:15~17:45
18:00	ボディジャム45 17:35~18:20 氏原智子		グループスタジオ 開放	キッズスイミング (小・中学生) 8歳以上 17:30~18:30	ボディコンバット45 17:40~18:25 川島 颯			LES MILLS BODYBALANCE 17:50~18:20
18:30		チアダンス ジュニア 18:00~19:00	16:15~21:00 スピニングバイク バランスボール 他ツール					
19:00								
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

1月スケジュール WEB予約について

12月25日(土) 10:00~ 開始となります。



【隔週LESMILLS】

- 9日 ボディバランス45 三ノ輪直子
- 16日 ボディジャム45 萱沼美結菜
- 23日 ボディジャム45 萱沼美結菜
- 30日 ボディジャム45 萱沼美結菜

隔週で種目が変わります。  
ボディジャムはWEB予約となります。  
25日(土) 10:00~ となります。  
ボディバランスは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。

【今月のプレオンスタッフ】

【木曜日】 【日曜日】

- 6日 中山果音
- 9日 中山果音
- 13日 木村小葉紅
- 16日 中山果音
- 20日 中山果音
- 23日 木村小葉紅
- 27日 木村小葉紅
- 30日 中山果音

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~

1月10日(月)は祝日営業となります。  
別途スケジュールを配布いたしますのでご確認ください。

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】  
【シェイプサークット 10名】【VRレッスン 10名 (※ボディパンプは定員6名)】  
【アクアレックス 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。