

		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														10:30	
11:00		ピラティス45 10:30～11:15 貴月あゆむ	太極拳45 10:35～11:20 山本葉子	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	からだケアストレッチ 45 10:35～11:20 大野雄貴	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	11:00	
11:30		からだケアストレッチ30 11:30～12:00 万月結加			LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 11:40～12:25 加藤大智	エアロ上級45 11:30～12:15 熊谷真美子	最低2コース使用	エアロ中級45 11:30～12:15 佐藤智子						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	はじめて平泳ぎ 11:45～12:15 庄子颯真		7日、21日 藤らく 14日、28日 肩らく	11:55～12:00 準備時間 ウォーク&ジョグ30 12:00～12:30 伊藤恵梨子		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	パワーヨガ60 11:50～12:50 MADOKA	エアロ初級45 11:55～12:40 高橋伸	アクアフレッシュ30 12:00～12:30 万月結加	12:00	
12:30				クロール 12:30～13:00 庄子颯真	LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ45 12:45～13:30 加藤大智		12:30～12:35 準備時間 12:45～12:50 準備時間	LesMILLS BODYJAM ボディジャム30 12:30～13:00 塩澤大貴		はじめて背泳ぎ 12:30～13:00 伊藤恵梨子			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	ルーシーダットン45 13:10～13:55 林 靖子	バタフライ 13:15～13:45 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 BODYATTACK ボディアタック30 13:15～13:45 万月結加	リラクゼーション ヨガ45 13:00～13:45 伊藤朝賀	スイムトレーニング30(初級) 13:15～13:45 塩澤大貴	LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ45 13:20～14:05 万月結加	太極拳45 13:00～13:45 飯田雅絵	はじめてクロール 12:45～13:15 大河原治	13:00	
13:30					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	泳法クリニック45 ～背泳ぎ～ 13:45～14:30 塩澤大貴				最大4コース使用		リラクゼーション ヨガ45 14:05～14:50 柳瀬尚美	平泳ぎ 13:30～14:00 大河原治	13:30
14:00		LesMILLS BODYJAM ボディジャム45 14:05～14:50 大野雄貴	エアロ初級45 14:10～14:55 十川良子	マスターズ60 14:00～15:00 塩澤大貴	リラクゼーションヨガ 60 13:50～14:50 伊藤朝賀			ZUMBA ズンバ45 14:15～15:00 水本亜佐子	フラダンス45 14:20～15:05 青木みゆき	フィン開放 14:00～14:45	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:25～15:10 庄子颯真			14:00	
14:30														14:30	
15:00		LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 15:10～15:55 大野雄貴		4コース使用										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) 15:30～16:20		キッズダンス (5歳～小学3年生) 16:00～17:00	スイミングスクール Eコース (幼児・小学1年生) 15:30～16:20			スイミングスクール Eコース (幼児・小学1年生) 15:30～16:20		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) 15:30～16:20	16:00	
16:30														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		キッズダンス (小学4～6年生) 17:05～18:05	スイミングスクール Hコース (小学2年生～) 16:30～17:30	キッズチアダンス (年中～2年生) 17:00～18:00	キッズ空手 (年中～小学2年生) 16:40～17:40	スイミングスクール Hコース (小学2年生～) 16:30～17:30		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	17:00	
17:30														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		キッズダンス (中学生～) 18:10～19:10	スイミングスクール Iコース (小学生・中学生) 17:40～18:40	キッズチアダンス (3年生～) 18:05～19:05	キッズ空手 (3年生～) 17:50～18:50	スイミングスクール Iコース (小学生・中学生) 17:40～18:40		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	18:00	
18:30														18:30	
19:00														19:00	
19:30		LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ30 19:30～20:00 加藤大智	エアロ上級45 19:30～20:15 飯作俊介	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	エアロ中級45 19:25～20:10 清水リカ	スイミングスクール (選手・育成コース) 18:45～20:15	LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ30 19:30～20:00 藤間翼	リラクゼーション ヨガ45 19:30～20:15 MISA	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 金子遥飛	エアロ初級45 19:15～20:00 小川達也	スイミングスクール (選手・育成コース) 18:45～20:15	19:30	
20:00		LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:15～21:00 加藤大智	背中スッキリ20 20:35～20:55 山中侑也	スイムトレーニング30 20:30～21:00 本村知冴	LesMILLS BODYJAM ボディジャム30 20:35～21:05 内山百華	リラクゼーションヨガ 45 20:30～21:15 Moemi	泳法クリニック30 ～バタフライ～ 20:20～20:50 竹内太洋	LesMILLS BODYJAM ボディジャム30 20:15～20:45 大野雄貴	パワーヨガ45 20:30～21:15 MISA	アクアフレッシュ30 20:30～21:00 塩澤大貴	LesMILLS BODYATTACK ボディアタック45 20:35～21:20 鈴木利希	エアロ中級45 20:20～21:05 新垣沙知子	背泳ぎ 20:20～20:50 庄子颯真	20:00	
20:30														20:30	
21:00		LesMILLS BODYJAM ボディジャム60 21:15～22:00 Sayu	ストレッチボールを 使用するクラスです	フィン開放 21:15～22:00 ※2コース使用	LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ60 21:20～22:20 太郎		成人スクール 21:00～22:00	LesMILLS BODYATTACK ボディアタック30 21:00～21:30 鈴木利希		フィン開放 21:15～22:00 ※2コース使用			成人スクール 21:00～22:00	21:00	
21:30														21:30	
22:00														22:00	
22:30														22:30	
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													23:00	

	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			スイミングスクール H-1コース 9:00~9:50	週替わりレッスン45 11日・25日 ステップ中級 18日 エアロ中級			10:00
10:30			E-1コース 10:00~11:00 ※2コース使用				10:30
11:00		フラダンス45 10:45~11:30 山口道子	パベイスイミング スクール 10:30~11:15 ※2コース使用	週替わりレッスン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	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 12:00~12:45 藤間翼	エアロ初級45 11:45~12:30 北原菜保子	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		11:55~12:00 準備時間	12:00
12:30					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 大島美帆	12:30
13:00	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 13:15~14:00 万月結加	ZUMBA ズンバ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	13:00
13:30			最大4コース使用		からだケアストレッチ30 13:45~14:15 大野雄貴	はじめて平泳ぎ 13:05~13:35 庄子颯真	13:30
14:00						背泳ぎ 13:50~14:20 庄子颯真	14:00
14:30	LES MILLS BODYJAM ボディジャム30 14:30~15:00 塩澤大貴	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) 14:30~15:20	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 14:25~15:25 内山百華	エアロ初級45 15:00~15:45 プレオンスタッフ	マスターズ60 14:35~15:35 庄子颯真	14:30
15:00							15:00
15:30	LES MILLS 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 15:35~16:05 万里	スイミングスクール Eコース (幼児・小学1年生) 15:30~16:20	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 15:50~16:50 加藤大智	エアロ中級45 16:00~16:45 プレオンスタッフ	最大4コース使用	15:30
16:00						フィン開放 15:45~16:30 ※2コース使用	16:00
16:30		ストリートダンス 中級45 16:20~17:05 万里	スイミングスクール Hコース (小学2年生~) 16:30~17:30			スィムトレーニングの80分バージョン！ 更に大金出陣を目標です！大歓迎！ 皆さんで楽しくトレーニングしましょう！	16:30
17:00	LES MILLS レズミルズ60 17:00~18:00 プレオンスタッフ		スイミングスクール Iコース (小学生・中学生) 17:40~18:40	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 17:15~18:15 庄子颯真	日曜エアロ初級・中級 【プレオンスタッフ】 11日 古村昌子 18日 宮野朋子 25日 宮野朋子		17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 18:30~19:30 太郎						18:30
19:00				施設利用時間 19:00まで チェックアウト19:30まで			19:00
19:30			スイミングスクール (選手・育成コース) 18:45~20:15				19:30
20:00	レズミルズ60 【プレオンスタッフ】 17日 ボディアタック60 手塚悠斗 24日 ボディパンプ60 万月結加 31日 ボディアタック60 tomo			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。 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。			20:00
20:30							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			【プール利用について】 ●20mプール 常時ご利用いただけます。 歩くコース2コース/泳ぐコース2コース ●25mプール スクール時はご利用いただけません。 レッスンは無料でご参加いただけます。※予約不要 レッスン時もお申し込みいただけます。 ※レッスン参加人数により利用を制限させていただく場合がございます。			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

紹介キャンペーン実施中！

入会者はキャンペーン適用にインビテーションチケット2枚プレゼント！
紹介者は1名紹介につき1ヶ月月会費が半額に！！



紹介しよーかい！



新スタジオWEB予約

- ①予約可能枠数について
 - ・ゴールド会員 12枠（他店舗の予約を含む）
 - ・ゴールド会員以外 8枠（他店舗予約の場合は都度利用と同じ条件）
 - ・都度利用 1枠
- ②予約可能表示日数について
 - ・ゴールド会員 25日先
 - ・ゴールド会員以外 15日先
 - ・都度利用 5日先
- ③スタジオ参加方法について
 - ・レッスン開始から5分後まで予約可能
 - ・フロントまたはスタジオ前にてiPadでチェックインを行う
- ④キャンセルについて

レッスン開始時刻までにキャンセルを行う。
※月3回無断キャンセルをしますとペナルティが発生します。（ペナルティ発生から3日間レッスン予約が不能となります）
- ⑤スタジオ内の指定場所予約について

スタジオ参加枠の予約、スタジオ内の指定場所予約が可能となります。
スタジオ内での場所取りや混乱を回避し、整列も不要となります。
※IRからの指示がない限り予約した場所で受講ください。



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

- 〈マナーについて〉
- ・レッスン中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をお願いいたします。

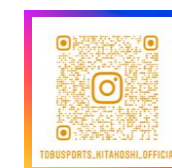
休館日・祝日営業のご案内

- 休館日
5月10日(土)
- 祝日営業日
5月3日(土)・4日(日)・5日(月)・6日(月)

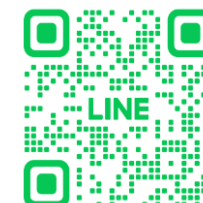
楽しい
写真・動画や
お知らせを
お届け！



フレオン北越谷公式
Instagram



フレオン北越谷公式
LINE



お得な
最新情報
チェック！