

	月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10:00																			10:00
10:30																			10:30
11:00	リラクゼーションヨガ60 10:30~11:30 菊地博美	バレエ60 10:35~11:35 miki	幼稚園指導 10:30~11:15 【2コース使用】 6/2・9・30	ステップ中級60 10:30~11:30 飯山大輔	骨盤エクササイズ60 10:25~11:25 松崎奈身	ベビースイミング スクール 10:30~11:15 【最大4コース使用】	エアロ初級45 10:30~11:15 熊谷真美子	RmRITMOS® リトモス60 10:20~11:20 石川佳世子		ベーシックヨガ45 10:30~11:15 沖田京子		幼稚園指導 11:00~12:00 【2コース使用】	リラクゼーションヨガ60 10:30~11:30 高野兼子	エアロ中級45 10:30~11:15 川崎美輪子	ベビースイミング スクール 10:30~11:15 【最大6コース使用】	パワーヨガ60 10:30~11:30 北ちかこ	キッズチアダンス (中級) 10:30~12:00		11:00
11:30			らくらくウォーキング 11:30~12:00 相原貴子						幼稚園指導 11:00~12:00 【2コース使用】									マーシャルアーク 11:30~12:00 横田篤紀	11:30
12:00	太極拳60 11:45~12:45 鈴木順子	タヒチアンダンス60 11:50~12:50 菊地博美		リラクゼーションヨガ60 11:45~12:45 沖田京子	バレエ60 11:40~12:40 miki		フラダンス60 11:30~12:30 青木みゆき	エアロ中級60 11:30~12:30 熊谷真美子		ZUMBAズンバ45 11:30~12:15 沖田京子		アクアフレッシュ 11:45~12:15 相原貴子	エアロ & コンディショニング45 11:55~12:40 阿部暁都	HFHome Fitness 24 12:00~12:30 ダンス系	泳法クリニック 11:30~12:00 山口尚人	リラクゼーションヨガ60 11:45~12:45 北ちかこ	整理券制	12:00	
12:30			スイムトレーニング 12:15~13:00 相原貴子			はじめて水泳 11:30~12:00 岩村久未子											はじめてバタフライ 12:15~12:45 相原貴子	はじめてクロール 12:15~12:45 林実幸	12:30
13:00									オリジナルアクア 12:30~13:15 柳田志津				健康水中運動 12:30~13:30 スクール制 ★会員募集中★	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 13:00~14:00 阿部暁都	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス60 13:15~14:45	スイミングスクール (幼小) 13:00~14:00	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス60 13:00~14:00 澤木太雅	K-POPダンス60 13:00~14:00 Ayane	13:00
13:30	エアロ中級45 13:00~13:45 阿部暁都	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 13:05~13:50 内山千恵美		ジャズダンス60 13:00~14:00 miki	HFHome Fitness 24 13:05~13:50 格闘技系	オリジナルアクア 13:00~13:45 柳田志津	リラクゼーションヨガ60 12:45~13:45 SHOKO	ストリートダンス初級45 12:50~13:35 なかしん	整理券制	RmRITMOS® リトモス60 13:10~14:10 笹井ひろみ	ピラティス60 13:25~14:25 AI		はじめて背泳ぎ 13:45~14:15 岩村久未子	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 14:15~15:00 チャーン	フラダンス30 14:30~15:00 青木みゆき	スイミングスクール (幼小) 14:00~15:00	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 14:15~15:00 チャーン	隔週レズミルズ60 14:20~15:20 ※内容は下部に記載	13:30
14:00	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 14:00~15:00 阿部暁都	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 14:05~14:50 内山千恵美	成人スクール 13:30~14:30 【最大4コース使用】	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス30 14:15~14:30 澤木太雅	LES MILLS BODYPUMP 14:10~14:40	フィンスイム 14:00~14:30 岩村久未子	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 14:00~14:30 山口尚人	HFHome Fitness 24 13:55~14:25 ヨガ系	成人スクール 13:30~14:30 【最大4コース使用】				はじめて平泳ぎ 14:30~15:00 横田篤紀						14:00
14:30						フィン開放コース 14:40~15:00 【最大3コース】													14:30
15:00						フィンの貸し出しはございません。													15:00
15:30																			15:30
16:00																			16:00
16:30			スイミングスクール (幼小) 16:00~17:00			スイミングスクール (幼小) 16:00~17:00		キッズチアダンス (リトル) 16:00~17:00	スイミングスクール (幼小) 16:00~17:00				スイミングスクール (幼小) 16:00~17:00	HFHome Fitness 24 16:40~17:10 格闘技系	ウォーク&ジョグ 17:15~17:35 担当:横田	ストリートダンス初級45 15:40~16:25 AI	LES MILLS DANCE 15:45~16:30	フィン開放コース 16:00~16:30 【最大3コース】	16:30
17:00			スイミングスクール (小学) 17:00~18:00			スイミングスクール (小学) 17:00~18:00		キッズチアダンス (キッズ) 17:00~18:00	スイミングスクール (小学) 17:00~18:00				スイミングスクール (小学) 17:00~18:00	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 17:45~18:15 トレーニング系		ストリートダンス中級60 16:40~17:40 AI	HFHome Fitness 24 16:45~17:30 ヨガ系	フィンの貸し出しはございません。	17:00
17:30																			17:30
18:00																			18:00
18:30		HFHome Fitness 24 18:40~19:00 ストレッチ系																	18:30
19:00																			19:00
19:30	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 19:30~20:15 手塚悠斗	リラクゼーションヨガ60 19:15~20:15 北ちかこ	フィン開放コース 19:30~20:00 【最大3コース使用】	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 19:40~20:25 大村夏希	LES MILLS BODYCOMBAT 19:00~19:30				育成 クラス 19:00 ~ 20:00 最大 2コース 使用	LES MILLS LES MILLS レズミルズ60 19:20~20:20 プレオンスタッフ	ストリートダンス初級30 19:30~20:00 万里							19:30	
20:00			フィンの貸し出しはございません。						フィン開放コース 20:00~20:30 【最大3コース使用】										20:00
20:30	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 20:35~21:35 手塚悠斗	HFHome Fitness 24 20:40~21:10 ダンス系		LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 20:40~21:25 大田和佳	HFHome Fitness 24 20:35~21:05 ストレッチ系				フィンの貸し出しはございません。	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 20:45~21:30 横田篤紀	ストリートダンス中級60 20:20~21:20 万里							20:30	
21:00																			21:00
21:30																			21:30
22:00																			22:00
22:30																			22:30
23:00	施設利用時間 22:45まで チェックアウト23:00まで									窓口受付時間 10:00~21:30まで									23:00



フレオンふじみ野
公式LINE



フレオンふじみ野
公式Instagram

