

		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	からだケアストレッチ 45 10:30～11:15 大野雄貴	エアロ初級45 10:30～11:15 佐藤智子	ベビースイミング スクール 10:45～11:30 ※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			LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 11:40～12:05 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				最低2コース使用	11:30	
12:00		LES MILLS 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		ウォーク&ジョグ30 12:00～12:30 伊藤恵梨子	11:55～12:00 準備時間	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	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 12:45～13:30 加藤大智	7日、21日 暑らく 14日、28日 雨らく	12:30～12:35 準備時間 12:45～12:50 準備時間			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		LES MILLS 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 13:55～14:25 伊藤朝賀	オリジナルアクア45 12:50～13:35 熊谷真美子	最低2コース使用	リラクゼーション ヨガ45 13:00～13:45 伊藤朝賀	LES MILLS DANCE 12:45～13:15	スイトレーニング30（初級） 13:15～13:45 塩澤大貴	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ30 13:05～13:35 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	泳法クリニック45 ～背泳ぎ～ 13:45～14:30 塩澤大貴		LES MILLS DANCE 13:30～14:15 ダンス系	最大4コース使用	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック30 13:55～14:25 万月結加	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		LES MILLS BODYJAM ボディジャム45 14:05～14:50 大野雄貴		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 14:00～15:00 伊藤朝賀	ストリートダンス 中級45 14:25～15:10 ヨーコ		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	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:40～15:25 庄子颯真			14:00	
14:30				4コース使用	スイトレーニングの上級60分バージョン！ 更に大会出場を目指す方！大歓迎！ 皆さんで楽しくトレーニングしましょう!!									14:30	
15:00		LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 15:10～15:55 大野雄貴												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			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			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				スイミングスクール （選手・育成コース） 18:45～20:15	LES MILLS 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	リラクゼーション ヨガ45 19:30～20:15 MISA	LES MILLS DANCE 19:05～19:25 ストレッチ系	スイミングスクール （選手・育成コース） 18:45～20:15	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 19:30～20:15 藤間翼	LES MILLS DANCE 19:40～20:25 エアロ系	スイミングスクール （選手・育成コース） 18:45～20:15	19:30	
20:00			LES MILLS DANCE Home Fitness 24 19:35～20:05 トレーニング系						LES MILLS DANCE Home Fitness 24 19:35～20:05 エアロ系					20:00	
20:30		LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:20～20:50 エアロ系	LES MILLS DANCE Home Fitness 24 20:20～20:50 エアロ系	スイトレーニング30 20:30～21:00 三浦梨花	LES MILLS 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 20:25～21:10 Moemi	泳法クリニック30 ～バタフライ～ 20:20～20:50 竹内太洋	パワーヨガ45 20:30～21:15 MISA	LES MILLS DANCE Home Fitness 24 20:15～20:45	アクアフレッシュ30 20:30～21:00 塩澤大貴	エアロ中級45 20:30～21:15 新垣沙知子	LES MILLS DANCE Home Fitness 24 20:40～21:10	背泳ぎ 20:20～20:50 庄子颯真	20:30	
21:00		20:30～21:15 加藤大智	LES MILLS DANCE Home Fitness 24 21:05～21:25 トレーニング系	最低2コース使用	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 21:20～22:20 太郎		マスターズ60 21:00～22:00 本村知冴		LES MILLS DANCE Home Fitness 24 21:00～21:30 金子運飛	最低2コース使用			成人スクール 21:00～22:00	21:00	
21:30		LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 21:30～22:30 Sayu	LES MILLS DANCE Home Fitness 24 21:40～22:10 ヨガ系					LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ30 21:35～22:05 藤間翼	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック30 21:45～22:15 酒井幹輝		LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 21:35～22:20 酒井幹輝			21:30	
22:00							4コース使用							22:00	
22:30														22:30	
【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														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				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	HF Home Fitness 24 10:50~11:20 エアロ系	パベイスイミング スクール 10:30~11:15 ※2コース使用	リラクゼーション ヨガ60 10:45~11:45 井上和代	HF Home Fitness 24 10:30~11:00 ダンス系	成人スクール 10:30~11:30	11:00
11:30		VIRTUAL			HF Home Fitness 24 11:25~11:55 エアロ系		11:30
12:00	エアロ初級45 11:45~12:30 北原葉保子	LES MILLS BODYCALANCE 11:35~12:05 VIRTUAL				11:55~12:00 準備時間	12:00
12:30		DANCE 12:15~12:45	フィンスイム 12:00~12:30 塩澤大貴	パワーヨガ45 12:00~12:45 井上和代	HF Home Fitness 24 12:05~12:35 トレーニング系	オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島美帆	12:30
13:00	ZUMBA ズンバ45 12:50~13:35 水本亜佐子	LES MILLS GRIT 12:55~13:25	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 13:00~14:00 鈴木利希		12:45~12:50 準備時間	13:00
13:30			最大4コース使用		ボクシングヒート30 13:00~13:30 大野雄貴	はじめて平泳ぎ 13:05~13:35 庄子颯真	13:30
14:00	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:15~15:00 金子遥飛	リラクゼーション ヨガ45 14:25~15:10 伊藤朝賀			からだケアストレッチ30 13:45~14:15 大野雄貴	背泳ぎ 13:50~14:20 庄子颯真	14:00
14:30			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 14:30~15:30 内山百華			14:30
15:00					エアロ初級45 15:00~15:45 プレオスタッフ	マスターズ60 14:35~15:35 庄子颯真	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 16:00~17:00 加藤大智		最大4コース使用	15:30
16:00					エアロ中級45 16:00~16:45 プレオスタッフ	フィン開放 15:45~16:30	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			スイムトレーニングの60分バージョン！ 更に大金出場を目指す方！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 BODYATTACK ボディアタック60 17:00~18:00 万月結加	HF Home Fitness 24 17:20~17:50 ストレッチ系		LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 17:30~18:30 庄子颯真	HF Home Fitness 24 17:10~17:40 ヨガ系	日曜エアロ初級・中級 【プレオスタッフ】 1日 未定 8日 未定 15日 熊谷真美子 22日 宮野朋子 29日 宮野朋子	17:30
17:30		HF Home Fitness 24 18:05~18:35 ヨガ系	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
18:00	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 18:30~19:30 太郎						18:30
18:30			スイミングスクール (選手・育成コース) 18:45~20:15				19:00
19:00							19:30
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

インフォメーション

映像レッスン導入！！



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お受講ください。



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
 - ※からだケアストレッチ 定員30名
 - ※映像レッスン 定員8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にご協力お願いいたします。

休館日・祝日営業のご案内

●休館日
6月 19日(木)

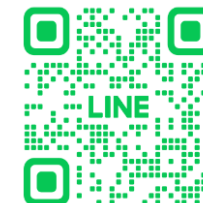
楽しい
写真・動画や
お知らせを
お届け！



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！