

|                                   |  | 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<br>10:30~11:15<br>貴月あゆむ                              | 太極拳45<br>10:35~11:20<br>山本葉子                        | 成人スクール<br>10:30~11:30                          | ピラティス45<br>10:40~11:25<br>Junko                              | エアロ初級45<br>10:30~11:15<br>熊谷真美子                  | ベビースイミング<br>スクール<br>10:30~11:15<br>※2コース使用                         | からだケアストレッチ<br>45<br>10:30~11:15<br>大野雄貴                 | エアロ初級45<br>10:30~11:15<br>佐藤智子                               | 10:15~ 2コース使用可能                                |                                                         |                                                             | 成人スクール<br>10:30~11:30                          | 11:00 |  |
| 11:30                             |  |                                                              |                                                     |                                                |                                                              |                                                  |                                                                    |                                                         |                                                              |                                                |                                                         |                                                             |                                                | 11:30 |  |
| 12:00                             |  | からだケアストレッチ30<br>11:30~12:00<br>万月結加                          |                                                     |                                                | LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット45<br>11:40~12:25<br>加藤大智 | エアロ上級45<br>11:30~12:15<br>熊谷真美子                  | 最低2コース使用<br>11:55~12:00 準備時間<br>ウォーク&ジョグ30<br>12:00~12:30<br>伊藤恵梨子 |                                                         | エアロ中級45<br>11:30~12:15<br>佐藤智子                               |                                                |                                                         |                                                             |                                                | 12:00 |  |
| 12:30                             |  | LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>ボディバランス45<br>12:15~13:00<br>伊藤朝賀 | タヒチアンダンス45<br>11:45~12:30<br>菊地博美                   | はじめて平泳ぎ<br>11:45~12:15<br>庄子颯真                 |                                                              |                                                  | 12:30~12:35 準備時間<br>12:45~12:50 準備時間                               |                                                         |                                                              | はじめてクロール<br>12:00~12:30<br>伊藤恵梨子               |                                                         |                                                             | アクアフレッシュ30<br>12:00~12:30<br>万月結加              | 12:30 |  |
| 13:00                             |  |                                                              |                                                     | クロール<br>12:30~13:00<br>庄子颯真                    | LES MILLS<br>BODYPUMP<br>ボディパンプ45<br>12:45~13:30<br>加藤大智     | 7日、21日 暑らく<br>14日、28日 雨らく                        | オリジナルアクア45<br>12:50~13:35<br>熊谷真美子                                 |                                                         |                                                              | はじめて背泳ぎ<br>12:40~13:10<br>伊藤恵梨子                |                                                         |                                                             | はじめてクロール<br>12:45~13:15<br>大河原治                | 13:00 |  |
| 13:30                             |  | LES MILLS<br>BODYPUMP<br>ボディパンプ30<br>13:15~13:45<br>万月結加     | ルーシーダットン45<br>13:10~13:55<br>林 靖子                   | バタフライ<br>13:15~13:45<br>塩澤大貴                   |                                                              | 楽トレ30<br>12:55~13:25<br>伊藤朝賀                     | 泳法クリニック45<br>~背泳ぎ~<br>13:45~14:30<br>塩澤大貴                          |                                                         |                                                              | スイムトレーニング30 (初級)<br>13:20~13:50<br>塩澤大貴        |                                                         |                                                             | 平泳ぎ<br>13:30~14:00<br>大河原治                     | 13:30 |  |
| 14:00                             |  | LES MILLS<br>BODYJAM<br>ボディジャム45<br>14:05~14:50<br>大野雄貴      |                                                     | マスターズ60<br>14:00~15:00<br>塩澤大貴                 | リラクゼーションヨガ<br>60<br>13:50~14:50<br>伊藤朝賀                      | ストリートダンス初級30<br>13:40~14:10<br>ヨーコ               |                                                                    |                                                         |                                                              |                                                |                                                         |                                                             |                                                | 14:00 |  |
| 14:30                             |  |                                                              | エアロ初級45<br>14:10~14:55<br>十川良子                      |                                                |                                                              | ストリートダンス<br>中級45<br>14:25~15:10<br>ヨーコ           |                                                                    | ZUMBA<br>ズンバ45<br>14:15~15:00<br>水本亜佐子                  |                                                              | 最大4コース使用                                       |                                                         |                                                             |                                                | 14:30 |  |
| 15:00                             |  | LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット45<br>15:10~15:55<br>大野雄貴 |                                                     | 4コース使用                                         |                                                              |                                                  |                                                                    |                                                         |                                                              |                                                |                                                         |                                                             |                                                | 15:00 |  |
| 15:30                             |  |                                                              |                                                     | スイミングスクール<br>Eコース<br>(幼児・小学1年生)<br>15:30~16:20 |                                                              |                                                  | スイミングスクール<br>Eコース<br>(幼児・小学1年生)<br>15:30~16:20                     |                                                         |                                                              | スイミングスクール<br>Eコース<br>(幼児・小学1年生)<br>15:30~16:20 |                                                         |                                                             | スイミングスクール<br>Eコース<br>(幼児・小学1年生)<br>15:30~16:20 | 15:30 |  |
| 16:00                             |  |                                                              | キッズ体操<br>(幼児~小学1年生)<br>15:30~16:30                  |                                                |                                                              |                                                  |                                                                    |                                                         |                                                              |                                                |                                                         |                                                             |                                                | 16:00 |  |
| 16:30                             |  |                                                              |                                                     | スイミングスクール<br>Hコース<br>(小学2年生~)<br>16:30~17:30   |                                                              | キッズダンス<br>(5歳~小学3年生)<br>16:00~17:00              | スイミングスクール<br>Hコース<br>(小学2年生~)<br>16:30~17:30                       |                                                         |                                                              | スイミングスクール<br>Hコース<br>(小学2年生~)<br>16:30~17:30   |                                                         |                                                             | スイミングスクール<br>Hコース<br>(小学2年生~)<br>16:30~17:30   | 16:30 |  |
| 17:00                             |  |                                                              | キッズ体操<br>(小学生1~3年生)<br>16:30~17:30                  |                                                |                                                              |                                                  |                                                                    |                                                         |                                                              |                                                |                                                         |                                                             |                                                | 17:00 |  |
| 17:30                             |  |                                                              |                                                     | スイミングスクール<br>Iコース<br>(小学生・中学生)<br>17:40~18:40  |                                                              | キッズダンス<br>(小学4~6年生)<br>17:05~18:05               | スイミングスクール<br>Iコース<br>(小学生・中学生)<br>17:40~18:40                      |                                                         |                                                              | スイミングスクール<br>Iコース<br>(小学生・中学生)<br>17:40~18:40  |                                                         |                                                             | スイミングスクール<br>Iコース<br>(小学生・中学生)<br>17:40~18:40  | 17:30 |  |
| 18:00                             |  |                                                              | キッズ体操<br>(小学生3~6年生)<br>17:30~18:30                  |                                                |                                                              |                                                  |                                                                    |                                                         |                                                              |                                                |                                                         |                                                             |                                                | 18:00 |  |
| 18:30                             |  |                                                              |                                                     |                                                |                                                              | キッズダンス<br>(中学生~)<br>18:10~19:10                  |                                                                    |                                                         |                                                              |                                                |                                                         |                                                             |                                                | 18:30 |  |
| 19:00                             |  |                                                              |                                                     | スイミングスクール<br>(選手・育成コース)<br>18:45~20:15         | LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット45<br>19:30~20:15<br>大野雄貴 | エアロ中級45<br>19:25~20:10<br>清水リカ                   | スイミングスクール<br>(選手・育成コース)<br>18:45~20:15                             |                                                         |                                                              | スイミングスクール<br>(選手・育成コース)<br>18:45~20:15         |                                                         |                                                             | スイミングスクール<br>(選手・育成コース)<br>18:45~20:15         | 19:00 |  |
| 19:30                             |  | エアロ上級45<br>19:30~20:15<br>飯作俊介                               | HF<br>Home Fitness 24<br>19:35~20:05<br>サーキットトレーニング |                                                |                                                              |                                                  |                                                                    | リラクゼーション<br>ヨガ45<br>19:30~20:15<br>MISA                 | HF<br>Home Fitness 24<br>19:35~20:05<br>初級エアロ                |                                                | LES MILLS<br>BODYPUMP<br>ボディパンプ45<br>19:30~20:15<br>藤間貴 | HF<br>Home Fitness 24<br>19:40~20:25<br>中級エアロ               |                                                | 19:30 |  |
| 20:00                             |  |                                                              |                                                     |                                                |                                                              |                                                  |                                                                    |                                                         |                                                              |                                                |                                                         |                                                             |                                                | 20:00 |  |
| 20:30                             |  | LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット45<br>20:30~21:15<br>加藤大智 | HF<br>Home Fitness 24<br>20:20~20:50<br>初中級エアロ      | スイムトレーニング30<br>20:30~21:00<br>本村知冴             | LES MILLS<br>BODYJAM<br>ボディジャム30<br>20:35~21:05<br>内山百華      | リラクゼーションヨガ<br>45<br>20:25~21:10<br>Moemi         | 泳法クリニック30<br>~バタフライ~<br>20:20~20:50<br>竹内太洋                        | パワーヨガ45<br>20:30~21:15<br>MISA                          | LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット30<br>21:00~21:30<br>金子運飛 |                                                | アクアフレッシュ30<br>20:30~21:00<br>塩澤大貴                       | エアロ中級45<br>20:30~21:15<br>新垣沙知子                             | 背泳ぎ<br>20:20~20:50<br>庄子颯真                     | 20:30 |  |
| 21:00                             |  |                                                              |                                                     |                                                |                                                              |                                                  |                                                                    |                                                         |                                                              | 最低2コース使用                                       |                                                         |                                                             |                                                | 21:00 |  |
| 21:30                             |  | LES MILLS<br>BODYJAM<br>ボディジャム60<br>21:30~22:30<br>Sayu      | HF<br>Home Fitness 24<br>21:05~21:25<br>簡単シェイプアップ   | フィン開放<br>21:15~22:00<br>※2コース使用                | LES MILLS<br>BODYPUMP<br>ボディパンプ60<br>21:20~22:20<br>太郎       | HF<br>Home Fitness 24<br>21:30~22:00<br>初級HIPHOP | マスターズ60<br>21:00~22:00<br>竹内太洋                                     | LES MILLS<br>BODYPUMP<br>ボディパンプ30<br>21:35~22:05<br>藤間貴 | LES MILLS<br>BODYATTACK<br>ボディアタック30<br>21:45~22:15<br>酒井幹輝  |                                                | フィン開放<br>21:15~22:00<br>※2コース使用                         | LES MILLS<br>BODYATTACK<br>ボディアタック45<br>21:35~22:20<br>酒井幹輝 | 成人スクール<br>21:00~22:00                          | 21:30 |  |
| 22:00                             |  |                                                              | 21:40~22:10<br>優しいストレッチ                             |                                                |                                                              |                                                  | 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<br>スクール<br>H-1コース<br>9:00~9:50           |                                                                                                                                                                                    |                                                             |                                                                                      | 10:00 |
| 10:30 |                                                              |                                                   | E-1コース<br>10:00~11:00<br>※2コース使用               |                                                                                                                                                                                    |                                                             |                                                                                      | 10:30 |
| 11:00 | フラダンス45<br>10:45~11:30<br>山口道子                               | HF<br>Home Fitness 24<br>10:30~11:20<br>初級エアロ     | パベイスイミング<br>スクール<br>10:30~11:15<br>※2コース使用     | リラクゼーション<br>ヨガ60<br>10:45~11:45<br>井上和代                                                                                                                                            | HF<br>Home Fitness 24<br>10:30~11:00<br>HIPHOP基礎            | 成人スクール<br>10:30~11:30                                                                | 11:00 |
| 11:30 |                                                              | VO VIRTUAL                                        |                                                |                                                                                                                                                                                    | HF<br>Home Fitness 24<br>11:25~11:55<br>初級ステップ              |                                                                                      | 11:30 |
| 12:00 | エアロ初級45<br>11:45~12:30<br>北原菜保子                              | LES MILLS<br>BODY CALANCE<br>11:35~12:05          |                                                |                                                                                                                                                                                    |                                                             | 11:55~12:00 準備時間                                                                     | 12:00 |
| 12:30 |                                                              | VO VIRTUAL                                        | フィンスイム<br>12:00~12:30<br>塩澤大貴                  | パワーヨガ45<br>12:00~12:45<br>井上和代                                                                                                                                                     | HF<br>Home Fitness 24<br>12:05~12:35<br>体幹シェイプアップ<br>トレーニング | オリジナルアクア45<br>12:00~12:45<br>大島美帆                                                    | 12:30 |
| 13:00 | ZUMBA<br>ズンバ45<br>12:50~13:35<br>水本亜佐子                       | VO VIRTUAL                                        | フィントレ45<br>12:45~13:30<br>塩澤大貴                 | LES MILLS<br>BODYATTACK<br>ボディアタック60<br>13:00~14:00<br>鈴木利希                                                                                                                        |                                                             | 12:45~12:50 準備時間                                                                     | 13:00 |
| 13:30 |                                                              | LES MILLS<br>GRIT<br>12:55~13:25                  | 最大4コース使用                                       |                                                                                                                                                                                    | ボクシングヒート30<br>13:00~13:30<br>大野雄貴                           | はじめて平泳ぎ<br>13:05~13:35<br>庄子颯真                                                       | 13:30 |
| 14:00 |                                                              |                                                   |                                                |                                                                                                                                                                                    | からだケアストレッチ30<br>13:45~14:15<br>大野雄貴                         | 背泳ぎ<br>13:50~14:20<br>庄子颯真                                                           | 14:00 |
| 14:30 | LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット45<br>14:15~15:00<br>金子遥飛 | リラクゼーション<br>ヨガ45<br>14:25~15:10<br>伊藤朝賀           | スイミングスクール<br>Dコース<br>(幼児・小学1年生)<br>14:30~15:20 | LES MILLS<br>BODYJAM<br>ボディジャム60<br>14:30~15:30<br>内山百華                                                                                                                            |                                                             | マスターズ60<br>14:35~15:35<br>庄子颯真                                                       | 14:30 |
| 15:00 |                                                              |                                                   |                                                |                                                                                                                                                                                    | エアロ初級45<br>15:00~15:45<br>プレオンスタッフ                          | 最大4コース使用                                                                             | 15:00 |
| 15:30 | LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>ボディバランス60<br>15:30~16:30<br>伊藤朝賀 | ストリートダンス初級30<br>15:35~16:05<br>万里                 | スイミングスクール<br>Eコース<br>(幼児・小学1年生)<br>15:30~16:20 | LES MILLS<br>BODYPUMP<br>ボディパンプ60<br>16:00~17:00<br>加藤大智                                                                                                                           |                                                             | フィン開放<br>15:45~16:30                                                                 | 15:30 |
| 16:00 |                                                              |                                                   |                                                |                                                                                                                                                                                    | エアロ中級45<br>16:00~16:45<br>プレオンスタッフ                          |                                                                                      | 16:00 |
| 16:30 |                                                              | ストリートダンス<br>中級45<br>16:20~17:05<br>万里             | スイミングスクール<br>Hコース<br>(小学2年生~)<br>16:30~17:30   |                                                                                                                                                                                    |                                                             | スイムトレーニングの60分バージョン！<br>更に大会出場を目指す方！大歓迎！<br>皆さんで楽しくトレーニングしましょう！！                      | 16:30 |
| 17:00 | LES MILLS<br>BODYATTACK<br>ボディアタック60<br>17:00~18:00<br>万月結加  | HF<br>Home Fitness 24<br>17:20~17:50<br>全身ストレッチ   |                                                | LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット60<br>17:30~18:30<br>庄子颯真                                                                                                                       | HF<br>Home Fitness 24<br>17:10~17:55<br>リフレッシュヨガ            | 日曜エアロ初級・中級<br>【プレオンスタッフ】<br>1日 megu<br>8日 Ryoko<br>15日 熊谷真美子<br>22日 宮野朋子<br>29日 宮野朋子 | 17:30 |
| 17:30 |                                                              | HF<br>Home Fitness 24<br>18:05~18:35<br>姿勢改善ピラティス | スイミングスクール<br>Iコース<br>(小学生・中学生)<br>17:40~18:40  |                                                                                                                                                                                    |                                                             |                                                                                      | 18:00 |
| 18:00 |                                                              |                                                   |                                                |                                                                                                                                                                                    |                                                             |                                                                                      | 18:30 |
| 18:30 | LES MILLS<br>BODYJAM<br>ボディジャム60<br>18:30~19:30<br>太郎        |                                                   | スイミングスクール<br>(選手・育成コース)<br>18:45~20:15         |                                                                                                                                                                                    |                                                             |                                                                                      | 19:00 |
| 19:00 |                                                              |                                                   |                                                | 施設利用時間 19:00まで<br>チェックアウト19:30まで                                                                                                                                                   |                                                             |                                                                                      | 19:30 |
| 19:30 |                                                              | 6月14日 手塚悠斗<br>6月21日 手塚悠斗<br>6月28日 tomo            |                                                | このクラスは初めての方や体力に自信のない方でも<br>安心してご参加いただけます。<br>プールのレディーススクール、成人スクールは<br>別途申し込みが必要となります。<br>詳しくはスタッフまでお尋ね下さい。<br>(スクールのための料金、施設利用は別料金となります)<br>スケジュール色がついているところは<br>変更箇所になります。        |                                                             |                                                                                      | 20:00 |
| 20:00 |                                                              |                                                   |                                                | 【プール利用について】<br>●20mプール<br>常時ご利用いただけます。<br>歩くコース2コース/泳ぐコース2コース<br>●25mプール<br>スクール時はご利用いただけません。<br>レッスンは無料でご参加いただけます。※予約不要<br>レッスン時でもご利用いただけます。<br>※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。 |                                                             |                                                                                      | 20:30 |
| 20:30 |                                                              |                                                   |                                                |                                                                                                                                                                                    |                                                             |                                                                                      | 21:00 |
| 21:00 | 施設利用時間 21:00まで<br>チェックアウト21:30まで                             |                                                   |                                                |                                                                                                                                                                                    |                                                             |                                                                                      | 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

## 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  
・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。  
※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ご受講ください。



## 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  
※映像レッスン 定員8名

〈マナーについて〉

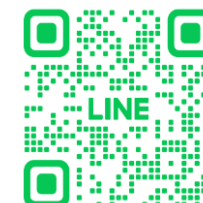
・レッスン中の携帯電話のご利用はお控えください。

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！

|                                   |  | 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                             |  |                                                              |                                                               |                                                                             |                                                              |                                                        |                                            |                                         |                                                             | 10:15～ 2コース使用可能                            |                                                             |                                                         |                                        | 10:30                                          |       |
| 11:00                             |  | ピラティス45<br>10:30～11:15<br>貴月あゆむ                              | 太極拳45<br>10:35～11:20<br>山本葉子                                  | 成人スクール<br>10:30～11:30                                                       | ピラティス45<br>10:40～11:25<br>Junko                              | エアロ初級45<br>10:30～11:15<br>熊谷真美子                        | ベビースイミング<br>スクール<br>10:30～11:15<br>※2コース使用 | からだケアストレッチ<br>45<br>10:30～11:15<br>大野雄貴 | エアロ初級45<br>10:30～11:15<br>佐藤智子                              | ベビースイミング<br>スクール<br>10:45～11:30<br>※2コース使用 | バランス<br>コーディネーション45<br>10:45～11:30<br>清水リカ                  | エアロ中級45<br>10:50～11:35<br>伊藤絹子                          | 成人スクール<br>10:30～11:30                  | 11:00                                          |       |
| 11:30                             |  | からだケアストレッチ30<br>11:30～12:00<br>万月結加                          |                                                               |                                                                             | LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット45<br>11:40～12:25<br>加藤大智 | エアロ上級45<br>11:30～12:15<br>熊谷真美子                        | 最低2コース使用                                   |                                         | エアロ中級45<br>11:30～12:15<br>佐藤智子                              |                                            |                                                             |                                                         | 最低2コース使用                               | 11:30                                          |       |
| 12:00                             |  | LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>ボディバランス45<br>12:15～13:00<br>伊藤朝賀 | タヒチアンダンス45<br>11:45～12:30<br>菊地博美                             | はじめてクロール<br>11:45～12:15<br>庄子颯真                                             |                                                              | 11:55～12:00 準備時間<br>ウォーク&ジョグ30<br>12:00～12:30<br>伊藤恵梨子 | 11:55～12:00 準備時間                           | ピラティス60<br>11:40～12:40<br>伊藤朝賀          |                                                             | はじめてクロール<br>12:00～12:30<br>伊藤恵梨子           | パワーヨガ60<br>11:50～12:50<br>MADOKA                            | エアロ初級45<br>11:55～12:40<br>高橋伸                           | アクアフレッシュ30<br>12:00～12:30<br>万月結加      | 12:00                                          |       |
| 12:30                             |  |                                                              |                                                               | バタフライ<br>12:30～13:00<br>庄子颯真                                                | LES MILLS<br>BODYPUMP<br>ボディパンプ45<br>12:45～13:30<br>加藤大智     | 2日、23日 暮らし<br>9日、30日 暮らし                               | 12:30～12:35 準備時間<br>12:45～12:50 準備時間       |                                         |                                                             |                                            |                                                             |                                                         | 12:30～12:35 準備時間                       | 12:30                                          |       |
| 13:00                             |  | LES MILLS<br>BODYPUMP<br>ボディパンプ30<br>13:15～13:45<br>万月結加     |                                                               |                                                                             |                                                              | 楽トレ30<br>12:55～13:25<br>伊藤朝賀                           | オリジナルアクア45<br>12:50～13:35<br>熊谷真美子         | リラクゼーション<br>ヨガ45<br>13:00～13:45<br>伊藤朝賀 | LES MILLS<br>DANCE<br>ダンス24<br>12:45～13:15                  | はじめて背泳ぎ<br>12:40～13:10<br>伊藤恵梨子            |                                                             | 太極拳45<br>13:00～13:45<br>飯田雅絵                            | はじめてバタフライ<br>12:45～13:15<br>大河原治       | 13:00                                          |       |
| 13:30                             |  |                                                              | ルーシーダットン45<br>13:10～13:55<br>林 靖子                             | マスターズ60<br>14:00～15:00<br>塩澤大貴                                              |                                                              | ストリートダンス初級30<br>13:40～14:10<br>ヨーコ                     | 最低2コース使用<br>13:35～13:40 準備時間               |                                         | LES MILLS<br>HOME FITNESS<br>24<br>13:30～14:15<br>初級ダンスエアロ  | スイムトレーニング30（初級）<br>13:20～13:50<br>山中侑也     | LES MILLS<br>BODYPUMP<br>ボディパンプ45<br>13:15～14:00<br>万月結加    |                                                         | クロール<br>13:30～14:00<br>大河原治            | 13:30                                          |       |
| 14:00                             |  | LES MILLS<br>BODYJAM<br>ボディジャム45<br>14:05～14:50<br>大野雄貴      |                                                               | スイムトレーニングの上級60のバージョン！<br>更に大会出場を目指す方！大歓迎！<br>皆さんで楽しくトレーニングしましょう！<br>※4コース使用 | リラクゼーションヨガ<br>60<br>13:50～14:50<br>伊藤朝賀                      |                                                        |                                            | ZUMBA<br>ズンバ45<br>14:15～15:00<br>水本亜佐子  |                                                             | フィン開放<br>14:00～14:45<br>※2コース使用            | LES MILLS<br>BODYATTACK<br>ボディアタック45<br>14:25～15:10<br>万月結加 | リラクゼーション<br>ヨガ45<br>14:05～14:50<br>柳瀬尚美                 |                                        | 14:00                                          |       |
| 14:30                             |  |                                                              | エアロ初級45<br>14:10～14:55<br>十川良子                                |                                                                             |                                                              | ストリートダンス<br>中級45<br>14:25～15:10<br>ヨーコ                 |                                            |                                         |                                                             |                                            |                                                             |                                                         |                                        | 14:30                                          |       |
| 15:00                             |  | LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット45<br>15:10～15:55<br>大野雄貴 |                                                               |                                                                             |                                                              |                                                        |                                            |                                         |                                                             |                                            |                                                             |                                                         |                                        | 15:00                                          |       |
| 15:30                             |  |                                                              |                                                               | スイミングスクール<br>Eコース<br>（幼児・小学1年生）<br>15:30～16:20                              |                                                              |                                                        |                                            |                                         |                                                             |                                            |                                                             |                                                         |                                        | 15:30                                          |       |
| 16:00                             |  |                                                              | キッズ体操<br>（幼児～小学1年生）<br>15:30～16:30                            |                                                                             |                                                              |                                                        |                                            |                                         |                                                             |                                            |                                                             |                                                         | キッズ体操<br>（幼児～小学1年生）<br>15:30～16:30     | スイミングスクール<br>Eコース<br>（幼児・小学1年生）<br>15:30～16:20 | 16:00 |
| 16:30                             |  |                                                              |                                                               |                                                                             |                                                              | キッズダンス<br>（5歳～小学3年生）<br>16:00～17:00                    |                                            |                                         |                                                             |                                            |                                                             |                                                         |                                        | 16:30                                          |       |
| 17:00                             |  |                                                              | キッズ体操<br>（小学生1～3年生）<br>16:30～17:30                            | スイミングスクール<br>Hコース<br>（小学2年生～）<br>16:30～17:30                                |                                                              |                                                        |                                            |                                         |                                                             |                                            |                                                             |                                                         | キッズ体操<br>（小学生1～3年生）<br>16:30～17:30     | スイミングスクール<br>Hコース<br>（小学2年生～）<br>16:30～17:30   | 17:00 |
| 17:30                             |  |                                                              |                                                               |                                                                             |                                                              | キッズダンス<br>（小学4～6年生）<br>17:05～18:05                     |                                            | キッズチアダンス<br>（年中～2年生）<br>17:00～18:00     |                                                             |                                            |                                                             |                                                         |                                        | 17:30                                          |       |
| 18:00                             |  |                                                              | キッズ体操<br>（小学生3～6年生）<br>17:30～18:30                            | スイミングスクール<br>Iコース<br>（小学生・中学生）<br>17:40～18:40                               |                                                              |                                                        |                                            |                                         |                                                             |                                            |                                                             |                                                         | キッズ体操<br>（小学生3～6年生）<br>17:30～18:30     | スイミングスクール<br>Iコース<br>（小学生・中学生）<br>17:40～18:40  | 18:00 |
| 18:30                             |  |                                                              |                                                               |                                                                             |                                                              | キッズダンス<br>（中学生～）<br>18:10～19:10                        |                                            | キッズチアダンス<br>（3年生～）<br>18:05～19:05       |                                                             |                                            |                                                             |                                                         |                                        | 18:30                                          |       |
| 19:00                             |  |                                                              |                                                               |                                                                             |                                                              |                                                        |                                            |                                         |                                                             |                                            |                                                             |                                                         |                                        | 19:00                                          |       |
| 19:30                             |  |                                                              |                                                               | スイミングスクール<br>（選手・育成コース）<br>18:45～20:15                                      | LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット45<br>19:30～20:15<br>大野雄貴 | エアロ中級45<br>19:25～20:10<br>清水リカ                         |                                            | リラクゼーション<br>ヨガ45<br>19:30～20:15<br>MISA | LES MILLS<br>HOME FITNESS<br>24<br>19:05～19:25<br>準備運動ストレッチ | スイミングスクール<br>（選手・育成コース）<br>18:45～20:15     | LES MILLS<br>BODYPUMP<br>ボディパンプ45<br>19:30～20:15<br>藤間寛     | LES MILLS<br>HOME FITNESS<br>24<br>19:40～20:25<br>中級エアロ | スイミングスクール<br>（選手・育成コース）<br>18:45～20:15 | 19:30                                          |       |
| 20:00                             |  | エアロ上級45<br>19:30～20:15<br>飯作俊介                               | LES MILLS<br>HOME FITNESS<br>24<br>19:35～20:05<br>サーキットトレーニング |                                                                             |                                                              |                                                        |                                            |                                         |                                                             |                                            |                                                             |                                                         |                                        | 20:00                                          |       |
| 20:30                             |  | LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット45<br>20:30～21:15<br>加藤大智 | LES MILLS<br>HOME FITNESS<br>24<br>20:20～20:50<br>初中級エアロ      | スイムトレーニング30<br>20:30～21:00<br>三浦梨花                                          | LES MILLS<br>BODYJAM<br>ボディジャム30<br>20:35～21:05<br>内山百華      | リラクゼーションヨガ<br>45<br>20:25～21:10<br>Moemi               | 泳法クリニック30<br>～軽泳ぎ～<br>20:20～20:50<br>竹内太洋  | パワーヨガ45<br>20:30～21:15<br>MISA          | LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット30<br>20:15～20:45        | アクアフレッシュ30<br>20:30～21:00<br>塩澤大貴          | エアロ中級45<br>20:30～21:15<br>新垣沙知子                             | LES MILLS<br>VIRTUAL<br>ボディアタック<br>20:40～21:10          | 平泳ぎ<br>20:20～20:50<br>庄子颯真             | 20:30                                          |       |
| 21:00                             |  |                                                              |                                                               | 最低2コース使用                                                                    | LES MILLS<br>BODYPUMP<br>ボディパンプ60<br>21:20～22:20<br>太郎       |                                                        | マスターズ60<br>21:00～22:00<br>竹内太洋             |                                         | LES MILLS<br>BODYPUMP<br>ボディパンプ30<br>21:35～22:05<br>藤間寛     | 最低2コース使用                                   | フィン開放<br>21:15～22:00<br>※2コース使用                             |                                                         | 成人スクール<br>21:00～22:00                  | 21:00                                          |       |
| 21:30                             |  | LES MILLS<br>BODYJAM<br>ボディジャム60<br>21:30～22:30<br>Sayu      | LES MILLS<br>HOME FITNESS<br>24<br>21:05～21:25<br>簡単シェイプアップ   |                                                                             |                                                              |                                                        |                                            |                                         | LES MILLS<br>BODYATTACK<br>ボディアタック30<br>21:45～22:15<br>酒井幹輝 |                                            |                                                             |                                                         |                                        | 21:30                                          |       |
| 22:00                             |  |                                                              | 21:40～22:10<br>優しいストレッチ                                       |                                                                             |                                                              |                                                        | 4コース使用                                     |                                         |                                                             |                                            | 21:35～22:20<br>酒井幹輝                                         |                                                         |                                        | 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 |

|       | 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<br>スクール<br>H-1コース<br>9:00~9:50           |                                                              |                                                       |                                                                          | 10:00 |
| 10:30 |                                                              |                                             | E-1コース<br>10:00~11:00<br>※2コース使用               |                                                              |                                                       |                                                                          | 10:30 |
| 11:00 | フラダンス45<br>10:45~11:30<br>山口道子                               | Home Fitness 24<br>10:50~11:20<br>初級エアロ     | パベイスイミング<br>スクール<br>10:30~11:15<br>※2コース使用     | リラクゼーション<br>ヨガ60<br>10:45~11:45<br>井上和代                      | Home Fitness 24<br>10:30~11:00<br>HIPHOP基礎            | 成人スクール<br>10:30~11:30                                                    | 11:00 |
| 11:30 |                                                              | VIRTUAL                                     |                                                |                                                              | Home Fitness 24<br>11:25~11:55<br>初級ステップ              |                                                                          | 11:30 |
| 12:00 | エアロ初級45<br>11:45~12:30<br>北原菜保子                              | LES MILLS BODYCALANCE<br>11:35~12:05        |                                                |                                                              | Home Fitness 24<br>12:05~12:35<br>体幹シェイプアップ<br>トレーニング | 11:55~12:00 準備時間                                                         | 12:00 |
| 12:30 |                                                              | DANCE                                       | フィンスイム<br>12:00~12:30<br>塩澤大貴                  | パワーヨガ45<br>12:00~12:45<br>井上和代                               |                                                       | オリジナルアクア45<br>12:00~12:45<br>大島美帆                                        | 12:30 |
| 13:00 | ZUMBA<br>ズンバ45<br>12:50~13:35<br>水本亜佐子                       | VIRTUAL                                     | フィントレ45<br>12:45~13:30<br>塩澤大貴                 | LES MILLS<br>BODYATTACK<br>ボディアタック60<br>13:00~14:00<br>鈴木利希  |                                                       | 12:45~12:50 準備時間                                                         | 13:00 |
| 13:30 |                                                              | GRIT                                        | 最大4コース使用                                       |                                                              | ボクシングヒート30<br>13:00~13:30<br>大野雄貴                     | はじめてクロール<br>13:05~13:35<br>庄子颯真                                          | 13:30 |
| 14:00 | LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット45<br>14:15~15:00<br>金子遥飛 |                                             |                                                |                                                              | からだケアストレッチ30<br>13:45~14:15<br>大野雄貴                   | 平泳ぎ<br>13:50~14:20<br>庄子颯真                                               | 14:00 |
| 14:30 |                                                              | リラクゼーション<br>ヨガ45<br>14:25~15:10<br>伊藤朝賀     | スイミングスクール<br>Dコース<br>(幼児・小学1年生)<br>14:30~15:20 | LES MILLS<br>BODYJAM<br>ボディジャム60<br>14:30~15:30<br>内山百華      |                                                       |                                                                          | 14:30 |
| 15:00 |                                                              |                                             |                                                |                                                              | エアロ初級45<br>15:00~15:45<br>プレオスタッフ                     | マスターズ60<br>14:35~15:35<br>庄子颯真                                           | 15:00 |
| 15:30 | LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>ボディバランス60<br>15:30~16:30<br>伊藤朝賀 | ストリートダンス初級30<br>15:35~16:05<br>万里           | スイミングスクール<br>Eコース<br>(幼児・小学1年生)<br>15:30~16:20 | LES MILLS<br>BODYPUMP<br>ボディパンプ60<br>16:00~17:00<br>加藤大智     |                                                       | 最大4コース使用                                                                 | 15:30 |
| 16:00 |                                                              |                                             |                                                |                                                              | エアロ中級45<br>16:00~16:45<br>プレオスタッフ                     | フィン開放<br>15:45~16:30<br>※2コース使用                                          | 16:00 |
| 16:30 |                                                              | ストリートダンス<br>中級45<br>16:20~17:05<br>万里       | スイミングスクール<br>Hコース<br>(小学2年生~)<br>16:30~17:30   |                                                              |                                                       | スイムトレーニングの60分バージョン！<br>更に大会出場を目指す方！大歓迎！<br>皆さんで楽しくトレーニングしましょう！！          | 16:30 |
| 17:00 | LES MILLS<br>BODYATTACK<br>ボディアタック60<br>17:00~18:00<br>万月結加  | Home Fitness 24<br>17:20~17:50<br>全身ストレッチ   | スイミングスクール<br>Iコース<br>(小学生・中学生)<br>17:40~18:40  | LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット60<br>17:30~18:30<br>大野雄貴 | Home Fitness 24<br>17:10~17:55<br>リフレッシュヨガ            | 日曜エアロ初級・中級<br>【プレオスタッフ】<br>6日 Ryoko<br>13日 megu<br>20日 熊谷真美子<br>27日 宮野朋子 | 17:30 |
| 17:30 |                                                              | Home Fitness 24<br>18:05~18:35<br>姿勢改善ピラティス |                                                |                                                              |                                                       |                                                                          | 18:00 |
| 18:00 |                                                              |                                             |                                                |                                                              |                                                       |                                                                          | 18:30 |
| 18:30 | LES MILLS<br>BODYJAM<br>ボディジャム60<br>18:30~19:30<br>太郎        |                                             | スイミングスクール<br>(選手・育成コース)<br>18:45~20:15         | 7月27日 庄子颯真                                                   |                                                       |                                                                          | 19:00 |
| 19:00 |                                                              |                                             |                                                | 施設利用時間 19:00まで<br>チェックアウト19:30まで                             |                                                       |                                                                          | 19:30 |
| 19:30 |                                                              | 7月12日 手塚悠斗<br>7月19日 手塚悠斗<br>7月26日 tomo      |                                                |                                                              |                                                       |                                                                          | 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
  - ・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。  
※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過ごしください。

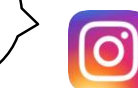
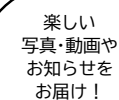
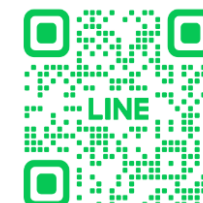


## スタジオからのご案内

- 〈各定員数〉
- ・Aスタジオ定員40名
  - ・Bスタジオ定員40名
- ※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協力お願いいたします。

## 休館日・祝日営業のご案内

- 休館日  
7月 16日(水)
- 祝日営業日  
7月 21日(月)

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！

6月  
Bスタジオ

**HF** ホームフィットネス24  
Home Fitness 24

**LES MILLS VIRTUAL**

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

# 映像レッスンスケジュール

|                                                                                    |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                    |                                                                                     |     |                                                                                       |    |    |
|                                                                                    |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       | 10:50~11:20                                                                           | 10:30~11:00                                                                           |
|                                                                                    |                                                                                     |     |                                                                                       |    |    |
|                                                                                    |                                                                                     | 13:30~14:00                                                                          |                                                                                       | 11:35~12:05                                                                           | 11:25~11:55                                                                           |
|                                                                                    |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |    |                                                                                       |
|                                                                                    |                                                                                     |    |                                                                                       |    |   |
|                                                                                    |                                                                                     | 15:20~15:50                                                                          |                                                                                       | 12:55~13:25                                                                           | 12:05~12:35                                                                           |
|  |                                                                                     |   |   |  |  |
| 19:35~20:05                                                                        |                                                                                     | 19:05~19:25                                                                          | 19:40~20:25                                                                           | 17:20~17:50                                                                           | 17:10~17:55                                                                           |
|  |  |  |  |                                                                                       |                                                                                       |
| 20:20~20:50                                                                        | 19:35~20:10                                                                         |                                                                                      |                                                                                       | 18:05~18:35                                                                           |                                                                                       |
|  |                                                                                     |   |   |                                                                                       |                                                                                       |
| 21:05~21:25                                                                        |                                                                                     | 20:15~20:45                                                                          | 21:25~21:55                                                                           |                                                                                       |                                                                                       |
|  |  |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| 21:40~22:10                                                                        | 21:30~22:00                                                                         |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |

～映像レッスン ルール・マナーについて～

- ①途中入室・途中退室は可能となります。
- ②参加には予約が必要になります。チェックインをお願いします。
- ③立ち位置はありません。
- ④マットはご自由にお使いください。
- ⑤スケジュールは毎週同じになります。

