

		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 10:30～11:15 貴月あゆむ	太極拳45 10:35～11:20 山本葉子	成人スクール 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	成人スクール 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 11:40～12:25 加藤大智	エアロ上級45 11:30～12:15 熊谷真美子	最低2コース使用		エアロ中級45 11:30～12:15 佐藤智子				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	はじめてクロール 11:45～12:15 庄子颯真		11:55～12:00 準備時間 ウォーク&ジョグ30 12:00～12:30 伊藤恵梨子	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 12:00～12:30 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				バタフライ 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	2日、23日 暮らし 9日、30日 暮らし	12:30～12:35 準備時間 12:45～12:50 準備時間						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				楽トレ30 12:55～13:25 伊藤朝賀	オリジナルアクア45 12:50～13:35 熊谷真美子	リラクゼーション ヨガ45 13:00～13:45 伊藤朝賀		はじめて背泳ぎ 12:40～13:10 伊藤恵梨子		太極拳45 13:00～13:45 飯田雅絵	はじめてバタフライ 12:45～13:15 大河原治	13:00	
13:30			ルーシーダットン45 13:10～13:55 林 靖子	マスターズ60 13:15～14:15 塩澤大貴		ストリートダンス初級30 13:40～14:10 ヨーコ	最低2コース使用 13:35～13:40 準備時間			スイムトレーニング30(初級) 13:20～13:50 山中侑也	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 13:15～14:00 万月結加		クロール 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		スィムトレーニングの上級60のバージョン！ 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！ ※4コース使用	リラクゼーションヨガ 60 13:50～14:50 伊藤朝賀					フィン開放 14:00～14:45 ※2コース使用		リラクゼーション ヨガ45 14:05～14:50 柳瀬尚美		14:00	
14:30			エアロ初級45 14:10～14:55 十川良子			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			LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 14:25～15:10 万月結加			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			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			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	15:30	
16:00						キッズダンス (5歳～小学3年生) 16:00～17:00								16:00	
16:30			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			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	16:30	
17:00						キッズダンス (小学4～6年生) 17:05～18:05		キッズチアダンス (年中～2年生) 17:00～18:00						17:00	
17:30			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			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	17:30	
18:00						キッズダンス (中学生～) 18:10～19:10		キッズチアダンス (3年生～) 18:05～19:05						18:00	
18:30														18:30	
19:00				スイミングスクール (選手・育成コース) 18:45～20:15 最大4コース使用 ※20:15～20:30まで 1コース使用	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 最大4コース使用 ※20:15～20:30まで 1コース使用	リラクゼーション ヨガ45 19:30～20:15 MISA		スイミングスクール (選手・育成コース) 18:45～20:15 最大4コース使用 ※20:15～20:30まで 1コース使用	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 19:30～20:15 藤間真		スイミングスクール (選手・育成コース) 18:45～20:15 最大4コース使用 ※20:15～20:30まで 1コース使用	19:00	
19:30		エアロ上級45 19:30～20:15 飯作俊介	HF Home Fitness 24 19:35～20:05 サーキットトレーニング									19:40～20:25 中級エアロ		19:30	
20:00		LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:30～21:15 加藤大智	HF Home Fitness 24 20:20～20:50 初中級エアロ	スィムトレーニング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 ～背泳ぎ～ 20:20～20:50 竹内太洋	パワーヨガ45 20:30～21:15 MISA	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 21:00～21:30 金子運飛	泳法クリニック30 ～バタフライ～ 20:30～21:00 竹内太洋	エアロ中級45 20:30～21:15 新垣沙知子	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 20:40～21:10	アクアフレッシュ30 20:20～20:50 塩澤大貴	20:00	
20:30										最低2コース使用	最低2コース使用		最低2コース使用	20:30	
21:00														21:00	
21:30		LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 21:30～22:30 Sayu	HF Home Fitness 24 21:05～21:25 サーキットトレーニング	フィン開放 21:15～22:00 ※2コース使用	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 21:20～22:20 太郎	21:30～22:00 初級HIPHOP	マスターズ60 21:00～22:00 竹内太洋	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ30 21:35～22:05 藤間真	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック30 21:45～22:15 酒井幹輝	フィン開放 21:15～22:00 ※2コース使用	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 21:35～22:20 酒井幹輝	21:25～21:55 姿勢改善ピラティス	成人スクール 21:00～22:00	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 Fitter 24 10:30~11:20 初級エアロ	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 Fitter 24 10:30~11:00 初級ヒップホップ	成人スクール 10:30~11:30	11:00
11:30		VO VIRTUAL			HF Home Fitter 24 11:25~11:55 初中級ステップ		11:30
12:00	エアロ初級45 11:45~12:30 北原菜保子	LES MILLS BODYBALANCE 11:35~12:05 VO VIRTUAL	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 Fitter 24 12:05~12:35 体幹シェイプアップ トレーニング	オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島美帆	12:00
12:30		LES MILLS DANCE 12:15~12:45 VO VIRTUAL					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	ボクシングヒート30 13:00~13:30 大野雄貴	はじめてクロール 13:05~13:35 庄子颯真	13:00
13:30			最大4コース使用		からだケアストレッチ30 13:45~14:15 大野雄貴		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	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		平泳ぎ 13:50~14:20 庄子颯真	14:00
14:30							14:30
15:00						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	エアロ初級45 15:00~15:45 プレオスタッフ	最大4コース使用	15:30
16:00							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		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 ※2コース使用	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 Fitter 24 17:20~17:50 やさしいストレッチ		LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 17:30~18:30 大野雄貴	HF Home Fitter 24 17:10~17:55 リフレッシュヨガ	スイムトレーニングの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！！	17:00
17:30		HF Home Fitter 24 18:05~18:35 姿勢改善ピラティス	スイミングスクール Iコース (小学生・中学生) 17:40~18:40			日曜エアロ初級・中級 【プレオスタッフ】 6日 Ryoko 13日 megu 20日 熊谷真美子 27日 宮野朋子	17:30
18:00							18:00
18:30	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 18:30~19:30 太郎			7月27日 庄子颯真			18:30
19:00			スイミングスクール (選手・育成コース) 18:45~20:15				19:00
19:30							19:30
20:00		7月12日 手塚悠斗 7月19日 手塚悠斗 7月26日 tomo					20:00
20:30							20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
22:00							22:00
22:30							22:30
23:00							23:00

インフォメーション

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す受講ください。



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協力をお願いいたします。

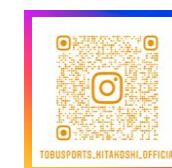
休館日・祝日営業のご案内

- 休館日
7月 16日(水)
- 祝日営業日
7月 21日(月)

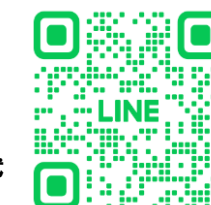
楽しい
写真・動画や
お知らせを
お届け！



フレオン北越谷公式
Instagram



フレオン北越谷公式
LINE



お得な
最新情報
チェック！



このクラスは初めての方や体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。
プールのレディーズスクール、成人スクールは別途申し込みが必要となります。
詳しくはスタッフまでお尋ね下さい。
(スクールのための料金、施設利用は別料金となります)

スケジュール色がついているところは変更箇所になります。



スクール

【プール利用について】

- 20mプール
常時ご利用いただけます。
歩くコース2コース/泳ぐコース2コース
- 25mプール
スクール時はご利用いただけません。
レッスンは無料でご参加いただけます。※予約不要
レッスン時もお申し込みいただけます。
※レッスン参加人数により利用を制限させていただく場合がございます。

7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

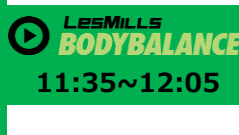
木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

映像レッスンスケジュール

～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。

