

		月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
10:00																				10:00	
10:30																				10:30	
11:00		リラクゼーションヨガ60 10:30~11:30 菊地博美	バレエ60 10:35~11:35 miki		ステップ中級60 10:30~11:30 飯山大輔	骨盤エクササイズ60 10:25~11:25 松崎奈身	ベビースイミング スクール 10:30~11:15 【最大4コース使用】	エアロ初級45 10:30~11:15 熊谷真美子	RmRITMOS® リトモス60 10:20~11:20 石川佳世子		ベーシックヨガ45 10:30~11:15 沖田京子	ストリートダンス初級45 10:50~11:35 AI	幼稚園指導 10:10~11:20 【2コース使用】	リラクゼーションヨガ60 10:30~11:30 高野兼子	エアロ中級45 10:30~11:15 川崎美輪子	ベビースイミング スクール 10:30~11:15 【最大6コース使用】	パワーヨガ60 10:30~11:30 北ちかこ	キッズチアダンス (中級) 10:30~12:00		11:00	
11:30																				11:30	
12:00		太極拳60 11:45~12:45 鈴木順子	タヒチアンダンス60 11:50~12:50 菊地博美		リラクゼーションヨガ60 11:45~12:45 沖田京子	バレエ60 11:40~12:40 miki		はじめて水泳 11:30~12:00 岩村久未子	フラダンス60 11:30~12:30 青木みゆき	エアロ中級60 11:30~12:30 熊谷真美子		ストリートダンス中級60 11:55~12:55 AI	ZUMBAズンバ45 11:35~12:20 沖田京子	エアロ & コンディショニング45 11:55~12:40 阿部暁都	Home Fitness 24 HIPHOP基礎 12:00~12:30	7月 青泳ぎ	リラクゼーションヨガ60 11:45~12:45 北ちかこ	7/6 ボディアタック 木村小葉紅	はじめてクロール 12:15~12:45 林実幸	12:00	
12:30																				12:30	
13:00																				13:00	
13:30		エアロ中級45 13:00~13:45 阿部暁都	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 13:05~13:50 内山千恵美		ジャズダンス60 13:00~14:00 miki	Home Fitness 24 エアロボクシング 13:05~13:50	オリジナルアクア 13:00~13:45 柳田志津	リラクゼーションヨガ60 12:45~13:45 SHOKO	ストリートダンス初級45 12:50~13:35 なかしん		LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 14:00~14:30 山口尚人	ピラティス60 13:25~14:25 AI	リトモス60 13:10~14:10 笹井ひろみ	BODYJAM ボディジャム60 13:00~14:00 阿部暁都	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス60 13:15~13:45	スイミングスクール (幼小) 13:00~14:00	K-POPダンス60 13:00~14:00 Ayane		13:30		
14:00		LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 14:00~15:00 阿部暁都	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 14:05~14:50 内山千恵美		LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス30 14:15~14:45 澤本太雅	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 14:10~14:40	フィンスイム 14:00~14:30 岩村久未子		やさしいストレッチ 13:55~14:25			はじめて背泳ぎ 13:45~14:15 岩村久未子					スイミングスクール (幼小) 14:00~15:00	隔週 レズミルズ60 14:20~15:20 ※内容は下部に記載	初級エアロ 14:25~15:10	14:00	
14:30																				14:30	
15:00																				15:00	
15:30																				15:30	
16:00																				16:00	
16:30																				16:30	
17:00																				17:00	
17:30																				17:30	
18:00																				18:00	
18:30																				18:30	
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	施設利用時間 22:45まで チェックアウト23:00まで										窓口受付時間 10:00~21:30まで										23:00



フロンふじみ野
公式LINE



フロンふじみ野
公式Instagram



	月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
10:00																			10:00	
10:30																			10:30	
11:00	リラクゼーションヨガ60 10:30~11:30 菊地博美	バレエ60 10:35~11:35 miki		ステップ中級60 10:30~11:30 飯山大輔	骨盤エクササイズ60 10:25~11:25 松崎奈身	ベビースイミング スクール 10:30~11:15 【最大4コース使用】	エアロ初級45 10:30~11:15 熊谷真美子	Rm RITMOS リトモス60 10:20~11:20 石川佳世子		ベーシックヨガ45 10:30~11:15 沖田京子	ストリートダンス初級45 10:50~11:35 AI		リラクゼーションヨガ60 10:30~11:30 高野兼子	エアロ中級45 10:30~11:15 川崎美輪子	ベビースイミング スクール 10:30~11:15 【最大6コース使用】	パワーヨガ60 10:30~11:30 北ちかこ	キッズチアダンス (中級) 10:30~12:00		11:00	
11:30			らくらくウォーキング 11:30~12:00 相原貴子															マーシャルアークア 11:30~12:00 横田篤紀		11:30
12:00	太極拳60 11:45~12:45 鈴木順子	タヒチアンダンス60 11:50~12:50 菊地博美		リラクゼーションヨガ60 11:45~12:45 沖田京子	バレエ60 11:40~12:40 miki	はじめて水泳 11:30~12:00 岩村久未子	フラダンス60 11:30~12:30 青木みゆき	エアロ中級60 11:30~12:30 熊谷真美子		ZUMBA ズンバ45 11:40~12:25 沖田京子	ストリートダンス中級60 11:55~12:55 AI	アクアフレッシュ 11:45~12:15 相原貴子	エアロ & コンディショニング45 11:55~12:40 阿部暁都	HF Home Fitter 24 簡単ストレッチ 11:40~12:05	泳法クリニック 11:30~12:00 横田篤紀	リラクゼーションヨガ60 11:45~12:45 北ちかこ	8/10 ボディアタック 木村小葉紅	整理券制 はじめてクロール 12:15~12:45 林実幸	12:00	
12:30			スイムトレーニング 12:15~13:00 相原貴子			はじめての背泳ぎ 12:15~12:45 相原貴子			オリジナルアクア 12:30~13:15 柳田志津										12:30	
13:00		LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 13:05~13:50 内山千恵美		ジャズダンス60 13:00~14:00 miki	HF Home Fitter 24 初中級エアロ 13:00~13:50	オリジナルアクア 13:00~13:45 柳田志津	リラクゼーションヨガ60 12:45~13:45 SHOKO	ストリートダンス初級45 12:50~13:35 なかしん	整理券制	Rm RITMOS リトモス60 13:10~14:10 笹井ひろみ	ピラティス60 13:25~14:25 AI	健康水中運動 12:30~13:30 スクール制 ★会員募集中★	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 13:00~14:00 阿部暁都	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 13:15~13:45	スイミングスクール (幼小) 13:00~14:00	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス60 13:00~14:00 澤木太雅	K-POPダンス60 13:00~14:00 Ayane		13:00	
13:30	エアロ中級45 13:00~13:45 阿部暁都		成人スクール 13:30~14:30 【最大4コース使用】			フィンスイム 14:00~14:30 岩村久未子		成人スクール 13:30~14:30 【最大4コース使用】											13:30	
14:00	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 14:00~15:00 阿部暁都	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 14:05~14:50 内山千恵美		LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス30 14:15~14:45 澤木太雅	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 14:10~14:40	フィン開放コース 14:40~15:00 【最大3コース】		姿勢改善ピラティス 13:55~14:25											14:00	
14:30						フィンの押し出しはございません。		上級者向けストレッチ 14:40~14:55												14:30
15:00										エアロ中級60 14:30~15:30 笹井ひろみ	HF Home Fitter 24 呼吸がしやすくなるストレッチ 14:40~15:05									15:00
15:30																				15:30
16:00																				16:00
16:30			スイミングスクール (幼小) 16:00~17:00					キッズチアダンス (リトル) 16:00~17:00	スイミングスクール (幼小) 16:00~17:00											16:30
17:00																				17:00
17:30			スイミングスクール (小学) 17:00~18:00					キッズチアダンス (キッズ) 17:00~18:00	スイミングスクール (小学) 17:00~18:00											17:30
18:00																				18:00
18:30		HF Home Fitter 24 準備運動ストレッチ 18:35~18:55	スイミングスクール (小中) 18:00~19:00					キッズチアダンス (ジュニア) 18:00~19:00	スイミングスクール (小中) 18:00~19:00	リラクゼーションヨガ60 18:00~19:00 北ちかこ	HF Home Fitter 24 シェイプアップエクササイズ 18:35~19:05		LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 17:55~18:40 大田和佳	HF Home Fitter 24 デトックスフローヨガ 17:50~18:35	マスターズ 18:00~19:00 横田篤紀	【隔週レズミルズ60】 8/3 ボディコンバット 大村夏希 8/10 ボディコンバット 木村小葉紅 8/17 ボディパンプ 横田篤紀 8/24 ボディパンプ 横田篤紀 8/31 ボディコンバット 大村夏希			18:30	
19:00					LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス 18:55~19:25															19:00
19:30	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 19:30~20:15 手塚悠斗	リラクゼーションヨガ60 19:15~20:15 北ちかこ	フィン開放コース 19:30~20:00 【最大3コース使用】	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 19:30~20:15 大村夏希	HF Home Fitter 24 中級ステップ 19:40~20:25				育成 クラス 19:00 ~ 20:00 最大 2コース 使用	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 19:20~20:20 林亮介	ストリートダンス初級30 19:30~20:00 万里								19:30	
20:00			フィンの押し出しはございません。						フィン開放コース 20:00~20:30 【最大3コース使用】											20:00
20:30	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 20:35~21:35 手塚悠斗	LES MILLS DANCE レズミルズダンス 20:40~21:25		LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 20:30~21:15 大田和佳	HF Home Fitter 24 JAZZダンス 20:40~21:10				フィンの押し出しはございません。	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:45~21:30 林亮介	ストリートダンス中級60 20:20~21:20 万里	スイムトレーニング 20:15~21:00 川崎帆乃果							20:30	
21:00																				21:00
21:30																				21:30
22:00																				22:00
22:30																				22:30
23:00	施設利用時間 22:45まで チェックアウト23:00まで									窓口受付時間 10:00~21:30まで										

マ ←のマークは映像レッスンで
マットを使用するレッスンになります。

フレオンふじみ野
公式LINE

フレオンふじみ野
公式Instagram