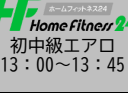
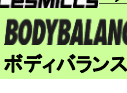
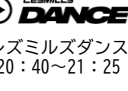


	月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日								
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール						
10:00				【隔週ステップ60】 11/5・19 ステップ&コンディショニング60 11/12 休館日 11/26 ステップ中級60															10:00					
10:30																			10:30					
11:00	リラクゼーションヨガ60 10:30~11:30 菊地博美	バレエ60 10:35~11:35 miki	幼稚園指導 10:30~11:15 【2コース使用】 11/10・17	隔週ステップ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	 リトモス60 10:20~11:20 石川佳世子	ベーシックヨガ45 10:30~11:15 沖田京子		幼稚園指導 10:10~11:20 【2コース使用】 11/7・14・28	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												はじめてバタフライ 11:30~12:00 澤木太雅			アクアフレッシュ 11:30~12:00 湧野拓海	11:30					
12:00	太極拳60 11:45~12:45 鈴木順子	タヒチアダンス 60 11:50~12:50 菊地博美		リラクゼーションヨガ60 11:45~12:45 沖田京子	バレエ60 11:40~12:40 miki		フラダンス60 11:30~12:30 青木みゆき	エアロ中級60 11:30~12:30 熊谷真美子	 ズンバ45 11:40~12:25 沖田京子			アクアフレッシュ 11:45~12:15 相原貴子	エアロ & コンディショニング45 11:55~12:40 阿部暁都			リラクゼーションヨガ60 11:45~12:45 北ちかこ	整理券制	12:00						
12:30			スイムトレーニング 12:15~13:00 相原貴子												オリエンテーション 12:25~12:45			はじめてクロール 12:15~12:45 林実幸	12:30					
13:00									オリジナルアクア 12:30~13:15 柳田志津				健康水中運動 12:30~13:30 スクール制 ★会員募集中★						13:00					
13:30	エアロ中級45 13:00~13:45 阿部暁都	 BODYBALANCE ボディバランス45 13:05~13:50 澤木太雅		ジャズダンス60 13:00~14:00 miki	 Home Fitness 24 初中級エアロ 13:00~13:45	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		 リトモス60 13:15~14:15 笹井ひろみ			 BODYJAM ボディジャム60 13:00~14:00 阿部暁都	 BODYPUMP ボディバンプ 13:15~13:45	スイミングスクール (幼小) 13:00~14:00	 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		13:30					
14:00	 BODYJAM ボディジャム60 14:00~15:00 阿部暁都	 BODYCOMBAT ボディコンバット 14:05~14:35	成人スクール 13:30~14:30 【最大4コース使用】	 BODYPUMP ボディバンプ45 14:15~15:00 涌野拓海	 Home Fitness 24 腰回りのストレッチ 14:10~14:40	フィンスイム 14:00~14:30 岩村久未子	 BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:00~14:45 内山千恵美	成人スクール 13:30~14:30 【最大4コース使用】											14:00					
14:30						フィン開放コース 14:40~15:00 【最大3コース】							 Home Fitness 24 簡単ストレッチ 14:40~15:05						14:30					
15:00						フィンの貸し出しはございません。			エアロ中級60 14:35~15:35 笹井ひろみ										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		 Home Fitness 24 リフレッシュヨガ 18:35~19:00																	18:30					
19:00	 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】	 BODYCOMBAT ボディコンバット45 19:45~20:30 大村夏希	 Home Fitness 24 中級ステップ 19:40~20:25				 ズンバ60 19:15~20:15 Sachiko				 BODYJAM ボディジャム60 19:20~20:20 林亮介						19:00					
19:30			フィンの貸し出しはございません。																19:30					
20:00																			20:00					
20:30	 BODYCOMBAT ボディコンバット60 20:35~21:35 手塚悠斗	 DANCE レズミルズダンス 20:40~21:25		 BODYATTACK ボディアタック45 20:45~21:30 大田和佳	 Home Fitness 24 初中級ダンスエアロ 20:35~21:20														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 21:30まで																							
																	【隔週レズミルズ60】 11/2 ボディバンプ 涌野拓海 11/9 ボディコンバット 木村小葉紅 11/16 ボディバンプ 涌野拓海 11/23 ボディコンバット 大村夏希 11/30 ボディバンプ 涌野拓海				窓口受付時間 18:00まで 施設利用時間 19:15まで チェックアウト19:30まで			
																	上記のマークは映像レッスンとなります。 通常レッスンと同様に予約サイトから ご予約をよろしくお願いいたします。				 フレオンふじみ野 公式LINE 			
																	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Instagram 			
																	映像レッスンの詳細は予約サイトで ご確認をお願いします。							

[illegible]