

	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール	Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール	Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール	Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール	
10:00													10:00
10:30													10:30
11:00	ピラティス45 10:30~11:15 貴月あゆむ	太極拳45 10:35~11:20 山本葉子	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 ※4コース使用	エアロ初級45 10:30~11:15 佐藤智子	HF HomeFitness 24 10:40~11:10 全身ストレッチ	ベビースイミング スクール 10:30~11:15 ※4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	からだクエストストレッチ30 11:30~12:00 万月結加			LES MILLS BODYPUMP ボディバンプ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							
12:00	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 12:15~13:00 伊藤朝賀	タヒチアングダンス45 11:45~12:30 菊地博美	はじめてバタフライ 11:45~12:15 庄子楓真	11:40~12:25 加藤大智	11:55~12:00 準備時間 ワーク&ジョグ30 12:00~12:30 伊藤恵梨子	12:30~12:40 準備時間 ワーク&ジョグ30 12:40~12:50 準備時間	ピラティス60 11:40~12:40 伊藤朝賀	エアロ中級45 11:30~12:15 佐藤智子	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	6日・20日 アクアフレッシュ 万月・田中 13日・27日 マーシャルアクア 大野雄貴 最低2コース使用	12:00
12:30				LES MILLS LES MILLS レズミルズ45 12:45~13:30 プレオンスタッフ	4日・25日 開らく 18日 開らく	12:30~12:35 準備時間 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	LES MILLS DANCE 12:30~13:00	はじめて背泳ぎ 12:40~13:10 伊藤恵梨子			12:30~12:35 準備時間	12:30
13:00	LES MILLS BODYPUMP ボディバンプ30 13:15~13:45 万月結加	ルーシーダットン45 13:10~13:55 林 靖子	グループカウンセリング ～初級 クロール～ 12:30~13:30 伊藤恵梨子	12:45~13:30 プレオンスタッフ	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	13:15~14:00 初中級ダンスエアロ	HF HomeFitness 24 13:15~14:00 初中級ダンスエアロ	スイムトレーニング30(初級) 13:20~13:50 田中夢乃	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック30 13:30~14:00 万月結加	大極拳45 13:00~13:45 飯田雅絵	はじめてクロール 12:45~13:15 大河原治	13:00
13:30					ストリートダンス初級30 13:40~14:10 ヨコ							平泳ぎ 13:30~14:00 大河原治	13:30
14:00	LES MILLS BODYJAM ボディジャム45 14:05~14:50 大野雄貴	エアロ初級45 14:10~14:55 十川良子	マスターズ60 13:45~14:45 田中夢乃	リラクゼーションヨ ガ60 13:50~14:50 伊藤朝賀	ストリートダンス 中級45 14:25~15:10 ヨコ			ZUMBA ズンバ45 14:15~15:00 水本亜佐子	フィン開放 14:00~14:45 ※2コース使用	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:20~15:05 庄子楓真	リラクゼーション ヨガ45 14:05~14:50 柳瀬尚美	マスターズ練習会 14:15~14:45	14:00
14:30													14:30
15:00	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 15:10~15:55 大野雄貴	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	4日 ボディジャム 大野雄貴 11日 祝日スケジュール 18日 ボディジャム 大野雄貴 25日 ボディコンバット 金子進飛	キッズダンス (5歳～小学3年生) 16:00~17:00	スイミングスクール Eコース (幼児・小学1年生) 15:30~16:20		HF HomeFitness 24 15:20~15:50 全身ストレッチ	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	15:00
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	LES MILLS BODYPUMP ボディバンプ30 19:40~20:10 加藤大智	エアロ上級45 19:30~20:15 飯作俊介	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	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 19:30~20:30 大野雄貴	リラクゼーション ヨガ45 19:30~20:15 MISA	フィンスイム 20:30~21:00 竹内太洋	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 19:30~20:15 酒井幹輝	エアロ中級45 20:30~21:15 新垣沙知子	クロール 20:20~20:50 山崎優斗	19:30
20:00													20:00
20:30	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 20:30~21:15 鈴木利希	HF HomeFitness 24 20:35~21:10 初中級スナック	スイムトレーニング30 20:30~21:00 平野心友花 三浦梨花	LES MILLS BODYJAM ボディジャム30 20:35~21:05 内山直幸	LES MILLS BODYBALANCE 20:30~21:00	スイムトレーニング45 20:30~21:15 竹内太洋	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:50~21:35 加藤大智	パワーヨガ45 20:30~21:15 MISA	フィントレ45 21:15~22:00 竹内太洋	LES MILLS BODYPUMP ボディバンプ45 20:30~21:15 藤間翼	エアロ中級45 21:15~22:10 新垣沙知子	成人スクール 21:00~22:00	20:30
21:00													21:00
21:30	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 21:30~22:15 加藤大智	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 21:20~22:20 Sayu	マスターズ練習会 21:15~21:45 フィン開放 21:15~21:45	LES MILLS BODYPUMP ボディバンプ60 21:20~22:20 太郎	21:50~22:05 ピラティス基礎	マスターズ練習会 21:30~22:00	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック30 21:50~22:20 酒井幹輝	HF HomeFitness 24 21:45~22:05 ストレッチ	最低2コース使用				21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
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 10:00~10:45 ※4コース使用				10:30
11:00	フラダンス45 10:45~11:30 山口道子	HF Home Fitness 24 10:50~11:20 初級ステップ	ベビースイミング スクール 10:45~11:30 ※4コース使用	リラクゼーション ヨガ60 10:45~11:45 井上和代	HF Home Fitness 24 10:45~11:15 HIPHOP基礎	成人スクール 10:30~11:30	11:00
11:30		① VIRTUAL ② LES MILLS BODYBALANCE 11:35~12:05			HF Home Fitness 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	① VIRTUAL ② LES MILLS DANCE 12:15~12:45	はじめてバタフライ 12:00~12:30 田中夢乃	パワーヨガ45 12:00~12:45 井上和代	HF Home Fitness 24 12:05~12:50 初中級ダンスエアロ	オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島美帆	12:00
12:30		① VIRTUAL ② LES MILLS GRIT 12:55~13:25	スイムトレーニング30 12:45~13:15 田中夢乃	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック60	ボクシングヒート30 13:00~13:30 大野結貴	4コース使用	12:30
13:00	ZUMBA ズンバ45 12:50~13:35 水本亜佐子	① VIRTUAL ② LES MILLS BODYATTACK 13:35~14:05	マスターズ練習会 13:30~14:00	13:00~14:00 鈴木利希	からだクエストレッツ30 13:45~14:15 大野結貴		13:00
13:30		LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60	2~3コース使用				13:30
14:00		リラクゼーション ヨガ45 14:25~15:10 伊藤朝賀	ボディコンバット60 14:15~15:15 金子遥飛	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		14:00
14:30		LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス60	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	エアロ初級45 15:00~15:45 プレオンスタッフ	14:30
15:00						マスターズ60 14:35~15:35 庄子眞真	15:00
15:30						4コース使用	15:30
16:00							16:00
16:30						2~3コース使用	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							23:00

インフォメーション



マスターズ終了後の
2月24日(火)以降マスターズ練習会の
スケジュールはフリー開放となります。

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雑を回避し、整列も不要となります。
 - ※1Rからの指示がない限り予約した場所で受講ください。

スタジオからのご案内

- 〈各定員数〉
- ・Aスタジオ定員48名
 - ・Bスタジオ定員40名
- ※ボディパンプ・ストレッチポール 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
2月22日(日)
- 祝日営業日
2月11日(水)23日(月)



楽しい
写真・動画や
お知らせを
お届け！



フレオ北越谷公式
Instagram



フレオ北越谷公式
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													10:30
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 ※4コース使用	エアロ初級45 10:30~11:15 佐藤智子	HF Home Fitness 24 10:40~11:10 全身ストレッチ	ベビースイミング スクール 10:30~11:15 ※4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	からだクエストストレッチ30 11:30~12:00 万月結加			LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ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							
12:00	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 12:15~13:00 伊藤朝賀	タチチアダンス45 11:45~12:30 菊地博美	はじめて背泳ぎ 11:45~12:15 庄子楓真	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 12:45~13:30 プレオンスタッフ	4日、18日 腰らく 11日、25日 背らく	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	ピラティス60 11:40~12:40 伊藤朝賀	エアロ中級45 11:30~12:15 佐藤智子	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	4日 アクアフレッシュ 万月・田中 13日、27日 マーシャルアクア 大野雄貴 最低2コース使用	12:00
12:30													
13:00	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ30 13:15~13:45 万月結加	ルーシーダットン45 13:10~13:55 林 靖子	グループカウンセリング 〜初級 クロール〜 12:30~13:30 伊藤恵梨子	17日・24日・31日 2コース使用	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	エアロ中級45 13:15~14:00 初中級ダンスエアロ	はじめて背泳ぎ 12:40~13:10 伊藤恵梨子		大極拳45 13:00~13:45 飯田雅絵	12:30~12:35 準備時間	12:30
13:30													
14:00	LES MILLS BODYJAM ボディジャム45 14:05~14:50 大野雄貴	エアロ初級45 14:10~14:55 十川良子	マスターズ60 13:45~14:45 田中夢乃	ストリートダンス初級30 13:40~14:10 ヨーコ	ストリートダンス 中級45 14:25~15:10 ヨーコ							12:30~12:35 準備時間	13:00
14:30													
15:00	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 15:10~15:55 大野雄貴	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	ボディコンバット45 4日 加藤大智 11日 庄子楓真 18日 加藤大智 25日 金子達飛	スイミングスクール Eコース (幼児・小学1年生) 15:30~16:20							12:30~12:35 準備時間	13:30
15:30													
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00													
19:30	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ30 19:40~20:10 加藤大智	エアロ上級45 19:30~20:15 飯作俊介	スイミングスクール (選手・育成コース) ※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) ※20:15~20:30まで 1コース使用	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 19:30~20:30 大野雄貴	リラクゼーション ヨガ45 19:30~20:15 MISA	フィンスイム 20:30~21:00 竹内太洋	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 20:30~21:15 藤間翼	エアロ中級45 20:30~21:15 新垣沙知子	19:15~20:00	19:30
20:00													
20:30	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:30~21:15 加藤大智	HF Home Fitness 24 20:30~21:10 初中級スナック	スイムトレーニング30 20:30~21:00 平野心菜花 / 三浦梨花	LES MILLS BODYJAM ボディジャム30 20:35~21:05 内山由希	LES MILLS BODYBALANCE 20:30~21:00	スイムトレーニング60 20:30~21:30 竹内太洋	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:50~21:35 加藤大智	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック30 21:50~22:05 酒井幹隆	フィントレ45 21:15~22:00 竹内太洋	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 21:30~22:15 金子達飛	成人スクール 21:00~22:00		20:00
21:00													
21:30	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 21:30~22:15 鈴木利希	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 21:20~22:20 Sayu	フィン開放 21:15~21:45	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 21:20~22:20 太郎	21:15~21:35 体幹シェイプアップ	4コース使用							21:30
22:00													
22:30													
23:00													23:00

【平日】施設利用時間 22:30まで チェックアウト23:00まで

	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 10:00~10:45 ※4コース使用				10:30
11:00	フラダンス45 10:45~11:30 山口道子	HF Home Fitness 24 10:45~11:15 初級ステップ	ベビースイミング スクール 10:45~11:30 ※4コース使用	リラクゼーション ヨガ60 10:45~11:45 井上和代	HF Home Fitness 24 10:45~11:15 初級ヒップホップ	成人スクール 10:30~11:30	11:00
11:30		VIRTUAL LES MILLS BODYBALANCE			HF Home Fitness 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	11:30~12:15	はじめて背泳ぎ 12:00~12:30 田中夢乃	パワーヨガ45 12:00~12:45 井上和代		オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島美帆	12:00
12:30		VIRTUAL DANCE			HF Home Fitness 24 12:05~12:50 初中級ダンスエアロ	11:55~12:00 準備時間	12:30
13:00	ZUMBA ズンバ45 12:50~13:35 水本亜佐子	12:30~13:00	スイムトレーニング45 12:45~13:30 田中夢乃	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	12:45~12:50 準備時間	13:00
13:30		VIRTUAL LES MILLS BODYATTACK	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	はじめてバタフライ 13:05~13:35 田中夢乃	13:30
14:00		13:15~14:00				平泳ぎ 13:50~14:20 庄子眞真	14:00
14:30	リラクゼーション ヨガ45 14:25~15:10 伊藤朝賀	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 14:15~15:15 金子通飛	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 プレオンスタッフ		マスターズ60 14:35~15:35 庄子眞真	14:30
15:00	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 プレオンスタッフ	4コース使用	15:00
15:30					フィン開放 15:45~16:30 2コース開放		15:30
16:00					【プレオンスタッフ】 1日 篠田恵美 8日 眞柄直子 15日 宮野朋子 22日 宮野朋子 29日 Ryoko		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	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 17:30~18:30 プレオンスタッフ	17:10~17:40 ジェイアックバクサイ		16:30
17:00	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 17:00~18:00 藤間寛	HF Home Fitness 24 17:20~17:50 ポルトブラ	スイミングスクール Iコース (小学生・中学生) 17:40~18:40				17:00
17:30		HF Home Fitness 24 18:05~18:35 バーニングファイター					17:30
18:00	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 18:30~19:30 太郎						18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30							19:30
20:00			施設利用時間 21:00まで チェックアウト21:30まで				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



卒業



約3年間フレオン北越谷のスタジオレッスンを盛り上げてくれた

庄子眞真・加藤大智・内山百華・鈴木利希

4名が3月末で卒業となります。

卒業に伴い、**3月29日(日)18:45~19:15**※途中入退出可能

卒業式を行います。

卒業生からのコメントや記念撮影等を行います。

ご都合のよろしい方はご参加お待ちしております。
申込不要。開催時間にAスタジオでお待ちしております。

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。
 - ※1Rからの指示がない限り予約した場所で受講ください。

スタジオからのご案内

- 〈各定員数〉
- ・Aスタジオ定員48名 ・Bスタジオ定員40名
 - ※ボディパンプ・ストレッチポール 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
3月10日(火)
- 祝日営業日
3月20日(金)



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！