

	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	エアロ初級45 10:30~11:15 熊谷真美子	ピラティス45 10:30~11:15 Junko	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	からだケアストレッチ30 10:40~11:10 万月結加	ベビースイミング スクール 10:45~11:30 ※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													11:30	
12:00	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス60 12:00~13:00 伊藤朝賀	HF Home Fitness 24 11:30~12:00 ダンス	はじめて平泳ぎ 11:45~12:15 田中夢乃	楽トレ30 11:45~12:15 伊藤朝賀	エアロ上級45 11:30~12:15 熊谷真美子	6/17・6/24 休講 最低2コース使用	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	18日・25日 アクアフレッシュ30 万月結加	はじめてクロール30 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	はじめて背泳ぎ 11:45~12:15 大河原治	12:00
12:30													12:30	
13:00													13:00	
13:30	LES MILLS BODYJAM ボディジャム45 13:30~14:15 大野雄貴	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 田中夢乃	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ30 13:55~14:25 万月結加	リラクゼーション ヨガ60 12:35~13:35 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	HF Home Fitness 24 12:30~13:00 ステップ	18日・25日 田中夢乃	はじめて背泳ぎ 12:40~13:10 伊藤恵梨子	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック30 13:30~14:00 万月結加	太極拳45 13:00~13:45 飯田雅絵	泳法クリニック 13:15~13:45 大河原治	13:30
14:00													14:00	
14:30	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:45~15:30 大野雄貴	エアロ初級45 14:10~14:55 十川良子	スイムトレーニングの上級のみがバリエーションに大会出場を目指す方！大満足！皆さんで楽しくトレーニングしましょう！※4コース使用	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:45~15:30 金子遥飛	ストリートダンス 中級45 14:25~15:10 ヨコ	ストリートダンス初級30 13:40~14:10 ヨコ	フィン開放 14:00~14:45 ※2コース使用	ZUMBA ズンバ45 14:15~15:00 水本亜佐子	フラダンス45 14:20~15:05 青木みゆき	フィン開放 14:00~14:45 ※2コース使用	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 14:20~15:05 万月結加	リラクゼーション ヨガ45 14:05~14:50 柳瀬尚美	フィン開放 14:00~14:45 ※2コース使用	14:30
15:00													15:00	
15:30													15:30	
16:00		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						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	16:00
16:30													16:30	
17:00		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						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	17:00
17:30	K-POPダンス (小学1年生~ 小学4年生) 17:00~18:00												17:30	
18:00		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						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	18:00
18:30	K-POPダンス (小学5年生~ 中学生) 18:05~19:05												18:30	
19:00													19:00	
19:30	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ30 19:30~20:00 藤間翼	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 19:45~20:30 吉良菜・小熊琉花		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45 19:30~20:15 大野雄貴	リラクゼーション ヨガ45 19:30~20:15 MISA	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 19:30~20:15 藤間翼	LES MILLS DANCE 19:15~20:00		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	19:30	
20:00													20:00	
20:30	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:20~21:05 金子遥飛	HF Home Fitness 24 20:35~21:05 初中級ステップ	スイムトレーニング45 20:30~21:15 早船梨音	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス60 20:30~21:00		クロール 20:30~21:00 山崎優斗	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:35~21:20 吉良菜	パワーヨガ45 20:30~21:15 MISA	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 20:30~21:15 藤間翼	フィンスイム 20:30~21:00 竹内太洋	エアロ中級45 20:30~21:15 新垣沙知子	アクアフレッシュ30 20:20~20:50 田中夢乃	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 21:20~22:20 Sayu	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス60 21:25~21:55	4コース使用 フィン開放 21:30~22:00	20:55~21:55 太郎	HF Home Fitness 24 21:15~21:35 シェイプアップエクササイズ	スイムトレーニング30 21:15~21:45 山崎優斗	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 21:35~22:20 酒井幹輝	HF Home Fitness 24 21:45~22:05 ピラティス	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 21:30~22:15 小熊琉花	フィントレ45 21:15~22:00 竹内太洋	最低2コース使用	成人スクール 21:00~22:00	21:30	
22:00													22:00	
22:30													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		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 10:30~11:30 井上和代	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					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 北原葉保子		はじめて平泳ぎ 12:00~12:30 本村知冨	パワーヨガ45 11:45~12:30 井上和代	Home Fitness 24 12:05~12:50 ダンスエアロ	11:55~12:00 準備時間	12:00
12:30						オリジナルアクア45 12:00~12:45 大高美帆	12:30
13:00	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 12:55~13:55 藤間賢	ZUMBA ズンバ45 12:50~13:35 水本亜佐子	スイムトレーニング45 12:45~13:30 本村知冨	ボクシングヒート30 13:00~13:30 大野雄貴	LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE	12:45~12:50 準備時間	13:00
13:30			4コース使用			はじめて背泳ぎ 13:05~13:35 後藤来暢	13:30
14:00				からだケアストレッチ30 13:45~14:15 大野雄貴		クール 13:50~14:20 後藤来暢	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 14:30~15:30 大野雄貴		マスターズ60 14:35~15:35 後藤来暢	14:30
15:00					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	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 BODYATTACK ボディアタック60 16:00~17:00 酒井幹輝		フィン開放 15:45~16:30 2コース開放	15:30
16:00					エアロ中級45 16:00~16:45 プレオンスタッフ		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				16:30
17:00	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック60 17:00~18:00 藤間賢	Home Fitness 24 17:20~17:50 ホルトブラ		LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 17:30~18:30 大野雄貴	日曜エアロ初級・中級 【プレオンスタッフ】 7日 篠田恵 14日 Ryoko 21日 熊谷真美子 28日 宮野朋子		17:00
17:30		Home Fitness 24 18:05~18:35 バーニングファイター	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							18:00
18:30	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 18:30~19:30 太郎						18:30
19:00						施設利用時間 19:00まで チェックアウト19:30まで	19:00
19:30							19:30
20:00			スイミングスクール (選手・育成コース) 18:45~21:00				20:00
20:30							20:30
21:00							21:00
21:30	施設利用時間 21:00まで チェックアウト21:30まで						21:30
22:00	【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 スクール時に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 レッスン時もご利用いただけます。 ※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。 レッスン開始5分前よりコースの整備をさせていただきます。 レッスン開始5分以降の参加はご遠慮いただいております。			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。 (スクールのみ料金、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。			22:00
22:30							22:30
23:00							23:00

インフォメーション



なんと1人分の月会費で!
“家族全員”何人でも 交代でシェアOK!

家族4人で使えば...
北越谷ファミリーシェア月会費
¥12,410/月÷4人で 1人あたり 実質 **¥3,102/月**

コスト最強!
●2人家族 ¥6,205 ●4人家族 ¥3,102
●3人家族 ¥4,137 ●5人家族 ¥2,482

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。

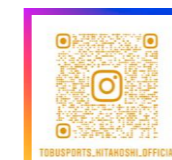
休館日・祝日営業のご案内

●休館日
6月13日(土)

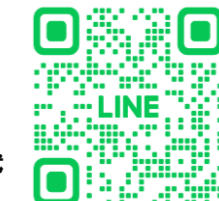
楽しい
写真・動画や
お知らせを
お届け!



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!