

[illegible]

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
			【隔週ステップ60】 8/5.19 ステップ&コンディショニング 8/12.26 ステップ中級														
10:00																	
10:30																	
11:00	リラクゼーションヨガ60 10:30~11:30 北ちかこ	バレエ60 10:35~11:35 miki				幼稚園指導 10:30~11:15 【2コース使用】	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	RmX リトモス60 10:20~11:20 石川佳世子	幼稚園指導 11:00~12:00 【2コース使用】	ベシクヨガ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 10:45~11:30 【最大6コース使用】
11:30																	
12:00	太極拳60 11:45~12:45 鈴木順子	フラダンス60 11:50~12:50 東海林和美	らくらくウォーキング 11:30~12:00 相原貴子			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	オリジナルアーク 12:30~13:15 柳田志津	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 整理券制	エアロ & コンディショニング45 11:55~12:40 阿部暁都	大人スクール TOBU FITNESS SCHOOL STRIVE 12:00~13:00 大村夏希 8月より開講	はじめて水泳 11:45~12:15 山中侑也
12:30						スィムトレーニング 12:15~13:00 相原貴子											
13:00																	
13:30	エアロ中級45 13:00~13:45 阿部暁都	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス 13:10~13:40				ジャズダンス60 13:00~14:00 miki	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス 13:15~13:45	オリジナルアーク 13:00~13:45 柳田志津 整理券制	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	RmX リトモス60 13:15~14:15 笹井ひろみ	ピラティス60 13:25~14:25 AI	はじめてバタフライ 13:45~14:15 岩村久未子	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 13:00~14:00 阿部暁都	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック 13:30~14:00	スイミングスクール (幼小) 13:00~14:00
14:00	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 14:00~15:00 阿部暁都	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 13:50~14:35				LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 14:15~15:00 大村夏希	大人スクール TOBU FITNESS SCHOOL STRIVE 14:00~15:00 山中侑也 8月より開講	フィンスイム 14:00~14:30 岩村久未子	ストリートダンス中級60 14:00~15:00 なかしん	ヨガストレッチ 13:55~14:35	成人スクール 13:30~14:30 【最大4コース使用】						
14:30																	
15:00																	
15:30																	
16:00																	
16:30						スイミングスクール (幼小) 16:00~17:00											
17:00																	
17:30						スイミングスクール (小学) 17:00~18:00											
18:00																	
18:30	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 18:25~18:55	スイミングスクール (小中) 18:00~19:00															
19:00																	
19:30	リラクゼーションヨガ60 19:15~20:15 北ちかこ	スィムトレーニング 19:30~20:15 小島大輔				ZUMBA ズンバ45 19:25~20:10 Chihiro	はじめてステップ 19:00~19:30	Home Fitness 24 中級エアロ 19:40~20:25									
20:00	エアロ中級45 20:00~20:45 篠田恵美	LES MILLS DANCE レズミルズダンス 20:55~21:40				LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:30~21:15 大村夏希	Home Fitness 24 中級エアロ 20:35~21:05										
21:00	LES MILLS 隔週レズミルズ 21:05~21:50 ※内容は下部に記載	【隔週レズミルズ】 8/3 ボディコンバット 高見澤 衣 10 ボディアタック 鈴木 利希 17 未定 24 未定 31 ボディコンバット 吉良 菜															
22:00																	
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																	

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

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致します。
※定員6名

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。

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。

フレオンふじみ野
公式LINEフレオンふじみ野
公式Instagramフレオンふじみ野
公式LINEフレオンふじみ野
公式Instagram