

	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																		
10:30																		
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																
11:30																		
12:00	大極拳60 11:45~12:45 鈴木順子	フラダンス60 11:50~12:50 東海林和美																
12:30																		
13:00																		
13:30	エアロ中級45 13:00~13:45 阿部暁都	ピラティス60 13:10~14:10 石川綾子																
14:00	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 14:00~15:00 阿部暁都																	
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30																		
20:00																		
20:30																		
21:00																		
21:30																		
22:00																		
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

【木・金曜日レズミルズについて】
別紙担当者スケジュールまたは
hacomoをご確認ください。

【隔週レズミルズ】
10/1.15.29 ボディコンバット45
※20:45~21:30のレッスンとなります。
10/8.22 ボディジャム60 Sayu

【隔週レズミルズ】
10/4 ボディコンバット60 木村小葉紅
10/11 ボディコンバット60 大村夏希
10/18 休館日
10/25 ボディコンバット60 大村夏希

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。
※定員6名

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。

フレオンふじ野
公式LINE

フレオンふじ野
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				【隔週ステップ60】 11/4, 18 ステップ&コンディショニング 11/11, 25 ステップ中級															10:00
10:30																			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】 11/16	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	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】 11/5, 12, 19, 26	リラクゼーションヨ ガ60 10:25~11:25 チャーン	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】 11/6, 13, 27	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】	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	大極拳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		ZUMBA ズンパ45 11:40~12:25 櫻井恵	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	はじめて水泳 11:45~12:15 山中侑也	リラクゼーションヨガ60 11:45~12:45 北ちかこ			12:00	
12:30																			12:30
13:00	エアロ中級45 13:00~13:45 阿部暁都	ピラティス60 13:10~14:10 石川綾子	成人スクール 13:30~14:30 【最大4コース使用】	ジャズダンス60 13:00~14:00 miki	LesMills BODYBALANCE 13:00~13:45 チャーン	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	オリジナルアクア 12:30~13:15 柳田志津	RmX リトモス60 13:15~14:15 世井ひろみ	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★	LesMills BODYJAM ボディアタック60 13:00~14:00 阿部暁都	はじめて水泳 11:45~12:15 山中侑也	リラクゼーションヨガ60 11:45~12:45 北ちかこ			13:00	
13:30																			13:30
14:00	LesMills BODYJAM ボディアタック60 14:00~15:00 阿部暁都			成人スクール 13:30~14:30 【最大4コース使用】	LesMills BODYBALANCE 13:00~13:45 チャーン	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	オリジナルアクア 12:30~13:15 柳田志津	RmX リトモス60 13:15~14:15 世井ひろみ	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★	LesMills BODYJAM ボディアタック60 13:00~14:00 阿部暁都	はじめて水泳 11:45~12:15 山中侑也	リラクゼーションヨガ60 11:45~12:45 北ちかこ			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	エアロ中級45 20:00~20:45 篠田恵美																		20:30
21:00	LesMills 隔週レズミルス 21:05~21:50 ※内容は別紙に記載	DANCE レズミルスダンス 20:55~21:40																	21:00
21:30																			21:30
22:00																			22:00
22:30																			22:30
23:00																			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

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。

Home Fitness 24
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。
※定員6名

フロンふじみ野
公式LINE

フロンふじみ野
公式Instagram

【隔週レズミルズ】
11/1 ボディコンバット60 木村小葉紅
8.22 ボディコンバット60 大村夏希
15.29 ボディコンバット60 大村夏希

【隔週レズミルズ】
11/4, 18 ボディコンバット
11/11, 25 ボディコンバット

【隔週レズミルズ】
11/4, 18 ボディコンバット
11/11, 25 ボディコンバット

【隔週レズミルズ】
11/4, 18 ボディコンバット
11/11, 25 ボディコンバット

【隔週レズミルズ】
11/4, 18 ボディコンバット
11/11, 25 ボディコンバット

【隔週レズミルズ】
11/4, 18 ボディコンバット
11/11, 25 ボディコンバット

【隔週レズミルズ】
11/4, 18 ボディコンバット
11/11, 25 ボディコンバット

11月隔週レスミルズ

月曜日 21:05～21:50

11/2(月) ボディアタック 鈴木利希

11/16(月) ボディコンバット 金子遥飛

11/30(月) ボディコンバット 山口梨音

木曜日 20:45～21:30

11/5(木) ボディコンバット 大村夏希

11/19(木) ボディコンバット 西條祐貴

金曜日 19:20～20:05 20:20～21:05

11/6(金) ボディパンプ 大村夏希

ボディコンバット 高見沢衣

11/13(金) ボディパンプ 大村夏希

ボディコンバット 大村夏希

11/20(金) ボディパンプ 大村夏希

ボディコンバット 大村夏希

11/27(金) ボディパンプ 大村夏希

ボディコンバット 大村夏希

上記から変更となる場合もございます。
変更の場合は都度更新をいたします。