

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日, 火曜日, 水曜日, 木曜日, 金曜日) and rows for time slots from 9:00 to 23:00. Includes activity names, instructors, and facility information.

毎週火曜日は休館日となります

専用のツールを使用して骨盤の位置を自然な前傾にしストレッチをしていくクラスです。

7日 STRENGTH 14日 CARDIO 21日 STRENGTH 28日 CARDIO

|       | 土曜日  |   |  |  | 日曜日   |   |                                    |     |
|-------|--|---|--|--|---|---|------------------------------------|-----|
|       | スタジオA  | スタジオB                                   | グループスタジオ   | プール  | スタジオA                                       | スタジオB                                   | グループスタジオ                           | プール |
| 10:00 |  |   | グループスタジオ<br>開放                                       | キッズスイミング<br>(幼稚園・小学生)<br>10:00~11:00       |   |   |                                    |     |
| 10:30 |  |   | 10:00~11:15<br>油圧式マシン<br>スピニングバイク<br>バランスボール<br>他ツール | ベビースイミング<br>(生後6ヶ月~3歳)<br>10:15~11:00      |   |   |                                    |     |
| 11:00 | ZUMBA45<br>10:45~11:30<br>MINA               | リラクゼーション<br>ヨガ45<br>10:50~11:35<br>鈴木貴子 |  |  | エアロ初級45<br>10:45~11:30<br>土屋かおり             |   |                                    |     |
| 11:30 | WEB予約  | WEB予約                                   |  |  |   |   |                                    |     |
| 12:00 | LES MILLS<br>ボディパンプ30<br>11:50~12:20<br>坂田万穂 |   |  | エアロ&<br>コンディショニング45<br>11:40~12:25<br>伊藤絹子 |   |   | オリジナルエア30<br>11:30~12:00<br>稲葉みちる  |     |
| 12:30 | LES MILLS                                    | ラテンエアロ45<br>12:00~12:45<br>鈴木貴子         |  | エアロ中級45<br>12:45~13:30<br>伊藤絹子             |   |   | はじめでクロール<br>12:15~12:45<br>菊地春美    |     |
| 13:00 | ボディコンバット45<br>12:40~13:25<br>木村小葉紅           |   | トップライド30<br>12:35~13:05<br>荒木優衣                      | エアロ中級45<br>12:45~13:30<br>伊藤絹子             |   |   | スィムトレーニング30<br>13:00~13:30<br>菊地春美 |     |
| 13:30 | WEB予約  |   |  | WEB予約                                      |   |   |                                    |     |
| 14:00 |  |   | LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>13:35~14:05              | 成人<br>スイミングスクール<br>13:30~14:30             |   |   |                                    |     |
| 14:30 | エアロ初級30<br>14:20~14:50<br>新垣沙知子              |   | LES MILLS<br>BODYPUMP<br>14:10~14:40                 |  | ボクシングヒート30<br>13:35~14:05<br>北川一樹           | LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>13:45~14:15 |                                    |     |
| 15:00 |  |   | LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>14:45~15:15               | キッズスイミング<br>(幼稚園・小学生)<br>14:30~15:30       | GRIT30<br>14:35~15:05<br>坂田万穂               | LES MILLS<br>BODYPUMP<br>14:20~14:50    |                                    |     |
| 15:30 | エアロ中級45<br>15:10~15:55<br>新垣沙知子              |   | LES MILLS<br>SHYBAM<br>15:20~15:50                   |  |   | LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>14:55~15:25  |                                    |     |
| 16:00 | WEB予約  |   |  | キッズスイミング<br>(幼稚園・小学生)<br>15:30~16:30       | 隔週<br>LESMILLS60<br>15:30~16:30<br>フレオンスタッフ | LES MILLS<br>SHYBAM<br>15:30~16:00      |                                    |     |
| 16:30 |  | 7月2日のみ<br>45分クラス<br>に変更となります            |  |  |   | LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>16:05~16:35 |                                    |     |
| 17:00 | ボディアタック60<br>16:20~17:20<br>木村小葉紅            |   |  | キッズスイミング<br>(小学生)<br>16:30~17:30           |   | LES MILLS<br>BODYPUMP<br>16:40~17:10    |                                    |     |
| 17:30 |  | チアダンス<br>リトル/キッズ<br>17:00~18:00         |  |  | ボディジャム60<br>17:00~18:00<br>萱沼美結菜            | LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>17:15~17:45  |                                    |     |
| 18:00 | ボディジャム60<br>17:45~18:45<br>富山汐音              |   | グループスタジオ<br>開放                                       | キッズスイミング<br>(小・中学生)<br>17:30~18:30         |   | LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>17:50~18:20 |                                    |     |
| 18:30 |  | チアダンス<br>ジュニア<br>18:00~19:00            | 18:15~21:00<br>スピニングバイク<br>バランスボール<br>他ツール           |  |   |   |                                    |     |
| 19:00 |  |   |  |  |   |   |                                    |     |
| 19:30 |  | チアダンス<br>中級<br>19:00~20:30              |  |  |   |   |                                    |     |
| 20:00 | avex<br>19:20~20:50                          |   |  |  |   |   |                                    |     |
| 20:30 |  |   |  |  |   |   |                                    |     |
| 21:00 |  |   |  |  |   |   |                                    |     |
| 21:30 |  |   |  |  |   |   |                                    |     |
| 22:00 |  |   |  |  |   |   |                                    |     |
| 22:30 |  |   |  |  |   |   |                                    |     |
| 23:00 | 【トレーニング終了時間・閉館時間 21:30】                      |   |  |  | 【トレーニング終了時間・閉館時間 19:30】                     |   |                                    |     |

フレオンせんげんだい インフォメーション

7月スケジュール WEB予約について

6月25日(土) 10:00~ 開始となります。



【隔週LESMILLS】

- 3日 ボディアタック60 中山果音
- 10日 ボディコンバット60 富山汐音
- 17日 ボディコンバット60 Sayu
- 24日 ボディアタック60 木村小葉紅
- 31日 ボディコンバット60 富山汐音

隔週で種目に変更となります。  
ご確認の程よろしくお願いたします。

【真夏のSALE】

6月10日(金)~ 7月20日(水)



こちらの対象商品を2つ購入で

20%OFF!!!

※割引対象商品はこちらの4品に限ります。

有酸素運動を行っている方には、とっておきのサプリメントです！  
脂肪燃焼を促進してくれる、この夏手に入りたい1品！  
何が良いかわからない、などはスタッフまで！

プールご利用に際してのご案内

プールエリアご利用の際は下記館内マナーにご協力の程、  
宜しくお願い致します。

- ◆プールご利用の際は必ず頭からシャワーをしっかりとあびてご利用ください。
  - ◆25mプール・ウォーキングプールでは、スイムキャップを必ずご着用ください。
  - ◆貴金属類(ネックレス・ピアス・イヤリング・メガネ等)は必ず外してご利用ください。
  - ◆コロナウイルス感染対策としてプールエリアでのマスクの着用をお願いしております。
  - ◆25mプールご利用の際は、コース案内板に記載されているコース規則にのっとりご利用ください。
  - ◆マッサージプール内での着る行為は禁止となっております。必ず顔を出してご利用ください。
  - ◆プールエリアでは、安全にご利用いただくためにも監視員の指示に従いご利用ください。
  - ◆レッスン開始5分後まで入ることが出来ます。やむを得ない場合以外はレッスン途中で抜けることはご遠慮ください。なお、途中で体調不良等ありましたらお近くの監視員までお伝えください。
  - ◆プールご利用の際はガム等を口の中に入れてのご利用は禁止となっております。
- 皆様のご理解・ご協力の程、宜しくお願い致します。

~祝日営業・休館日について~

7月18日(月)は祝日営業となります。  
別途スケジュールを配布致しますので  
お間違えのないようお願いいたします。

スタジオご利用に際してのご案内

スタジオの下記マナーにご協力の程、  
宜しくお願い致します。

- ◆飲み物はキャップつきの物をご利用ください。
  - ◆写真・動画の撮影及び、通話をご遠慮ください。
  - ◆スタジオ内は譲り合ってください。
  - ◆水分補給はこまめに行ってください。
  - ◆スタジオ参加の場合、レッスン開始5分後までご入室が可能です。※5分以上経過してからのご入室・途中退室はご遠慮ください。※ケガ・体調不良等のご退室の場合にはインストラクターまたはスタッフにお声掛けの上、ご退出ください。
- 皆様のご理解・ご協力の程、宜しくお願い致します。

~定員人数について~

スタジオレッスン人数に制限をさせていただきます。

- 【Aスタジオ 45名】【Bスタジオ 35名】【トップライド 16名】
  - 【シェイプサーキット 10名】【VRレッスン 10名 (※ボディパンプは定員6名)】
  - 【アクアレックス 48名】【泳法レッスン 48名】
- ※スタジオレッスンWEB予約制OR定員制、プールレッスン定員制になっております。  
スタジオレッスンWEB予約制はご登録、ご予約をお願いいたします。  
なお、別途詳細につきましては、館内掲示をご確認ください。  
※プールレッスンにつきましては定員制となります。プールサイドにてお並びください。  
なお、レッスン参加方法につきましては変更がある場合がございます。  
ご協力の程、宜しくお願いいたします。