

Table with columns for days of the week (月曜日, 火曜日, 水曜日, 木曜日, 金曜日) and time slots (9:00 to 23:00). It lists various activities like 'ステップ初級', 'ピラティス', 'ヨガ', '水泳', and 'ダンス' with instructor names and facility names. Includes a note: '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。

4日 STRENGTH 18日 CARDIO 25日 STRENGTH

	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 開放	キッズスイミング (幼稚園・小学生) 10:00~11:00				
10:30			10:00~11:15 油圧式マシン スピニングバイク バランスボール 他ツール	ベビースイミング (生後6ヶ月~3歳) 10:15~11:00				
11:00	ZUMBA45 10:45~11:30 MINA	リラクゼーション ヨガ45 10:50~11:35 鈴木貴子			エアロ初級45 10:45~11:30 土屋かおり			
11:30	WEB予約	WEB予約						
12:00	LES MILLS ボディパンプ30 11:50~12:20 坂田万穂			エアロ& コンディショニング45 11:40~12:25 伊藤絹子			オリジナルエア30 11:30~12:00 稲葉みちる	
12:30	LES MILLS	ラテンエアロ45 12:00~12:45 鈴木貴子		エアロ中級45 12:45~13:30 伊藤絹子			65分ウォーキング20 12:15~12:35 藤野広海	
13:00	ボディコンバット45 12:40~13:25 木村小葉紅		トップライド30 12:35~13:05 荒木優衣	エアロ中級45 12:45~13:30 伊藤絹子			はじめクロール 12:50~13:20 菊地香美	
13:30	WEB予約			WEB予約				
14:00			成人 スイミングスクール 13:30~14:30		ボクシングヒート30 13:35~14:05 北川一樹		スイムトレーニング30 13:35~14:05 菊地香美	
14:30	エアロ初級30 14:20~14:50 新垣沙知子			GRIT30 14:35~15:05 坂田万穂				
15:00			キッズスイミング (幼稚園・小学生) 14:30~15:30		リラクゼーション ヨガ45 14:25~15:10 井上和代			
15:30	エアロ中級45 15:10~15:55 新垣沙知子			キッズスイミング (幼稚園・小学生) 15:30~16:30	隔週 LES MILLS60 15:30~16:30 プレオンスタッフ			
16:00					パワーヨガ45 15:30~16:15 井上和代			
16:30					7日 CARDIO 14日 STRENGTH 21日 CARDIO 28日 STRENGTH			
17:00	ボディアタック60 16:20~17:20 木村小葉紅		キッズスイミング (小学生) 16:30~17:30		ボディジャム60 17:00~18:00 萱沼美結菜			
17:30		チアダンス リトル/キッズ 17:00~18:00			WEB予約			
18:00	ボディジャム60 17:45~18:45 富山汐音		キッズスイミング (小・中学生) 17:30~18:30					
18:30		チアダンス ジュニア 18:00~19:00						
19:00			グループスタジオ 開放					
19:30		チアダンス 中級 19:00~20:30	スピニングバイク バランスボール 他ツール					
20:00	avex 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

8月スケジュール WEB予約について

7月25日(月) 9:00~ 開始となります。



【隔週LES MILLS】

- 7日 ボディアタック60 中山果音
- 14日 ボディパンプ60 坂田万穂
- 21日 ボディコンバット60 木村小葉紅
- 28日 ボディコンバット60 藤枝優斗

隔週で種目が変わります。
ご確認の程よろしくお願いいたします。

【SEN★BINGO】

7月20日(水)~ 8月31日(水)



どなたでもご参加いただけます!!
2BINGOで景品プレゼント!!!

※景品は後日館内掲示いたします。
この夏は少し幅を広げてチャレンジしてみませんか!?
BOCAも2回無料で計測いただけます!
たくさんの挑戦、お待ちしております!

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~

8月11日(木)は祝日営業となります。
別途スケジュールを配布いたします。
なお、8月12日(金)、13日(土)は施設休館日となっております。
お間違えの無いよう、ご確認の程お願いいたします。

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、通話はご遠慮ください。
- ◆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。