

	火曜日					水曜日					木曜日					金曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	トレーニングプール	リラクゼーションプール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	トレーニングプール	リラクゼーションプール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	トレーニングプール	リラクゼーションプール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	トレーニングプール	リラクゼーションプール
9:00	平日はプール・お風呂は9:00から マシンジムは 10:00から					平日はプール・お風呂は9:00から マシンジムは 10:00から					平日はプール・お風呂は9:00から マシンジムは 10:00から					平日はプール・お風呂は9:00から マシンジムは 10:00から				
9:30	ららくウォーキング20 9:30～9:50 ※1コース使用 小林愛美					ららくウォーキング20 9:30～9:50 ※1コース使用 押切早希					ららくウォーキング20 9:30～9:50 ※1コース使用 押切早希					エンジョイウォーキング20 9:30～9:50 ※1コース使用 石田理子				
10:00																				
10:30	ファットバーナー 60 10:20～11:20 山崎裕子	ソトコンディショニング 45 10:30～11:15 木村文子		レディーススクール 10:15～11:15		ファットバーナー 60 10:20～11:20 井上菊代	パワーヨーガ 60 10:30～11:30 遠藤倫江		ベビースイミング (6ヶ月～1歳4ヶ月) 10:30～11:10		～KaGiLa～ 45 10:20～11:20 岡宮友美	エンジョイエアロ 45 10:25～11:10 三木佐和子		アクアフレッシュ30 10:40～11:10 小林愛美		エンジョイエアロ 45 10:35～11:20 山田暁子	太極拳 60 10:20～11:20 飯島みほ		レディーススクール 10:15～11:15	
11:00																				
11:30	スタートステップ30 11:35～12:05 石田理子	フラベリッシュ 60 11:30～12:30 山口道子		アクアダンス30 11:30～12:00 松田珠恵		ポディヤム 60 11:35～12:35 井本菜子	ソフモーション30 11:45～12:15 伊藤朝賀		ベビースイミング (1歳5ヶ月～3歳未満) 11:15～12:00		スタートステップ30 11:35～12:05 石田理子	ファットバーナー 60 11:30～12:30 横田桂子		ウォーク&ジョグ30 11:20～11:50 小林愛美		ファットバーナー 60 11:35～12:35 山田暁子	ベーシックヨーガ 60 11:40～12:40 伊藤朝賀		アクアダンス45 11:30～12:15 本橋葉々代	
12:00																				
12:30	ボディヒーリング 60 12:20～13:20 伊藤朝賀	ストレッチボール30 12:45～13:15 石田理子		ウォーク&ジョグ30 12:10～12:40 浦井大輔	フィン開放	エンジョイステップ 45 12:50～13:35 太郎	健美操 60 12:30～13:30 松本弥代		エンジョイウォーキング20 12:10～12:40 浦井大輔		エンジョイステップ 45 12:25～13:10 伊藤朝賀	トルネードダイキョウ30 12:50～13:20 原田信二郎		はじめて平泳ぎ 12:00～12:30 金井晶浩		ポディヒーリング 60 13:40～14:40 伊藤朝賀	ランダンス 60 13:00～14:00 Nao		フィンスイミング 13:00～13:30 押切早希	
13:00																				
13:30	エンジョイステップ30 13:35～14:05 伊藤朝賀	タイ古式ヨーガ 60 13:30～14:30 林 靖子		青泳ぎステップ2 13:30～14:00 浦井大輔	12:10～12:40 ※2コース	太極拳 60 13:50～14:50 羽吹智子	ラテンエアロ 45 13:45～14:30 松本弥代		はじめて水泳 12:50～13:20 押切早希		ストレッチボール30 13:30～14:00 原田信二郎	ポディヒーリング 60 13:40～14:40 伊藤朝賀		はじめて平泳ぎ 12:00～12:30 金井晶浩		ポディヒーリング30 12:50～13:20 金井晶浩	ランダンス 60 13:00～14:00 Nao		フィンスイミング 13:00～13:30 押切早希	
14:00																				
14:30	ポディステップ30 14:15～14:45 石田理子	エンジョイエアロ 45 14:45～15:30 十川良子		クロールステップ30 14:15～14:45 金井晶浩		スリムエアロ 45 15:00～15:45 佐藤智子	HIPHOPジャズ 60 14:45～15:45 ヨコ		はじめてクロール 14:30～15:00 大迫寺洋司		スリムエアロ 45 15:00～15:45 佐藤智子	フラベリッシュ 60 15:00～16:00 青木みゆき		はじめて平泳ぎ 12:00～12:30 金井晶浩		ポディヒーリング30 14:15～14:45 小林瑞那	キッズバレエ (年少～年長) 16:00～17:00		はじめてバタフライ 14:30～15:00 小林愛美	
15:00																				
15:30	ボディコンパット30 14:35～15:25 原田信二郎	エンジョイエアロ 45 14:45～15:30 十川良子		スイミングスクール Eコース (幼児～小学1年生) 15:30～16:30		スリムエアロ 45 15:00～15:45 佐藤智子	キッズチアダンス (4歳～小学1年生) 16:00～17:00		はじめてクロール 14:30～15:00 大迫寺洋司		スリムエアロ 45 15:00～15:45 佐藤智子	フラベリッシュ 60 15:00～16:00 青木みゆき		はじめて平泳ぎ 12:00～12:30 金井晶浩		ポディヒーリング30 14:15～14:45 小林瑞那	キッズバレエ (3歳～年長) 15:30～16:30		はじめてバタフライ 14:30～15:00 小林愛美	
16:00																				
16:30	ベーシックヨーガ 60 15:40～16:40 柳瀬尚美			スイミングスクール Hコース (小学2年生～) 16:30～17:30		スリムエアロ 45 15:00～15:45 佐藤智子	キッズチアダンス (小学4～6年生) 17:05～18:05		はじめてクロール 14:30～15:00 大迫寺洋司		スリムエアロ 45 15:00～15:45 佐藤智子	フラベリッシュ 60 15:00～16:00 青木みゆき		はじめて平泳ぎ 12:00～12:30 金井晶浩		ポディヒーリング30 14:15～14:45 小林瑞那	キッズバレエ (小学1年生) 15:30～16:30		はじめてバタフライ 14:30～15:00 小林愛美	
17:00																				
17:30	キッズ空手 (年中～小学2年生) 16:40～17:40			スイミングスクール Hコース (小学2年生～) 16:30～17:30		スリムエアロ 45 15:00～15:45 佐藤智子	キッズチアダンス (小学4～6年生) 17:05～18:05		はじめてクロール 14:30～15:00 大迫寺洋司		スリムエアロ 45 15:00～15:45 佐藤智子	フラベリッシュ 60 15:00～16:00 青木みゆき		はじめて平泳ぎ 12:00～12:30 金井晶浩		ポディヒーリング30 14:15～14:45 小林瑞那	キッズバレエ (小学2年生) 16:30～17:30		はじめてバタフライ 14:30～15:00 小林愛美	
18:00																				
18:30	キッズチアダンス (大会コース) 17:30～19:00	キッズ空手 (小学3年生～) 17:50～18:50		スイミングスクール ロース (小学生・中学生) 17:40～18:40		スリムエアロ 45 15:00～15:45 佐藤智子	キッズチアダンス (大会コース) 17:45～19:15		はじめてクロール 14:30～15:00 大迫寺洋司		スリムエアロ 45 15:00～15:45 佐藤智子	フラベリッシュ 60 15:00～16:00 青木みゆき		はじめて平泳ぎ 12:00～12:30 金井晶浩		ポディヒーリング30 14:15～14:45 小林瑞那	キッズバレエ (小学2年生) 16:30～17:30		はじめてバタフライ 14:30～15:00 小林愛美	
19:00																				
19:30	パワーヨーガ 60 19:15～20:15 高木ひろみ	ポディアタック 45 19:25～20:10 伊藤朝賀		スイミングスクール (選手・育成コース)		スリムエアロ 45 19:25～20:25 萩原麻未	キッズチアダンス (小学2年生～) 17:10～18:10		はじめて平泳ぎ 20:15～20:45 小倉広輝		スリムエアロ 45 19:25～20:25 萩原麻未	ダイケツエアロ 75 20:15～21:30 飯山大輔		はじめて平泳ぎ 20:15～20:45 小倉広輝		ポディアタック 45 19:30～20:15 太郎	キッズバレエ (小学3年生) 17:50～18:50		はじめてバタフライ 14:30～15:00 小林愛美	
20:00																				
20:30	ポディヤム 60 20:30～21:30 今井 学	ファットバーナー 60 20:25～21:25 山田暁子		はじめて平泳ぎ 20:15～20:45 久原美之		ポディアタック 45 20:35～21:20 石田理子	キッズチアダンス (小学2年生～) 17:10～18:10		はじめて平泳ぎ 20:15～20:45 小倉広輝		ポディアタック 45 20:35～21:20 石田理子	ダイケツエアロ 75 20:15～21:30 飯山大輔		はじめて平泳ぎ 20:15～20:45 小倉広輝		ポディアタック 45 19:30～20:15 太郎	キッズバレエ (小学3年生) 17:50～18:50		はじめてバタフライ 14:30～15:00 小林愛美	
21:00																				
21:30	ポディヤム 60 21:50～22:50 今井 学	ポディコンパット 60 21:45～22:45 原田信二郎		はじめて平泳ぎ 20:15～20:45 久原美之		ポディアタック 45 20:35～21:20 石田理子	キッズチアダンス (小学2年生～) 17:10～18:10		はじめて平泳ぎ 20:15～20:45 小倉広輝		ポディアタック 45 20:35～21:20 石田理子	ダイケツエアロ 75 20:15～21:30 飯山大輔		はじめて平泳ぎ 20:15～20:45 小倉広輝		ポディアタック 45 19:30～20:15 太郎	キッズバレエ (小学3年生) 17:50～18:50		はじめてバタフライ 14:30～15:00 小林愛美	
22:00																				
22:30	ポディヤム 60 21:50～22:50 今井 学	ポディコンパット 60 21:45～22:45 原田信二郎		はじめて平泳ぎ 20:15～20:45 久原美之		ポディアタック 45 20:35～21:20 石田理子	キッズチアダンス (小学2年生～) 17:10～18:10		はじめて平泳ぎ 20:15～20:45 小倉広輝		ポディアタック 45 20:35～21:20 石田理子	ダイケツエアロ 75 20:15～21:30 飯山大輔		はじめて平泳ぎ 20:15～20:45 小倉広輝		ポディアタック 45 19:30～20:15 太郎	キッズバレエ (小学3年生) 17:50～18:50		はじめてバタフライ 14:30～15:00 小林愛美	
23:00																				

平日のマシニング・プールご利用は23:00まで、チェックアウトは23:30まで

	土曜日					日曜日					
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	トレーニングプール	リラクゼーションプール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	トレーニングプール	リラクゼーションプール	
9:00	土曜日は全館 10:00 OPEN					日曜日は全館 10:00 OPEN					9:00
9:30											9:30
10:00											10:00
10:30	113 マットピラティス 60	240 スリムエアロ 60	ベビースイミング (6ヶ月～1歳4ヶ月) 10:30～11:10			180 パワーヨーガ 60	100 エンジョイエアロ 45	成人スクール 10:30～11:30			10:30
11:00	10:30～11:30 貴月あゆむ	10:35～11:35 佐藤智子	ベビースイミング (1歳5ヶ月～3歳未満) 11:15～12:00			10:30～11:30 井上和代	10:40～11:25 田中有紀				11:00
11:30											11:30
12:00	245 ステップファン 60	160 エンジョイエアロ 45	12:30～13:00			60 ベーシックヨーガ 60	241 ファットバーナー 60	はじめて平泳ぎ 11:45～12:15 工藤一政			12:00
12:30	11:45～12:45 古村昌子	11:50～12:35 佐藤智子	12:30～13:00			11:45～12:45 井上和代	11:45～12:45 田中有紀				12:30
13:00											13:00
13:30	241 ボディバンプ 60	110 タイ古式ヨーガ 60	12:30～13:00			13:00～13:30 太郎	80 ストレッチポール30 13:00～13:30 大熊千絵	12:30～13:00 クロールステップ2 12:30～13:00 工藤一政			13:00
14:00	13:05～14:05 金井晶浩	12:50～13:50 林 靖子	13:15～13:45			13:50～14:35 太郎	13:45～14:45 原田信二郎	13:15～13:45 エンジョイカーモグ30 13:15～13:45 小林愛美			13:30
14:30	239 ボディアタック 60	14:10～15:10 増永法義	13:15～13:45			14:00～14:45 松田珠恵	14:00～14:45 松田珠恵	14:00 アクアダンス45 -目標ゼスリムボディ- 14:00～14:45 松田珠恵			14:00
15:00	14:25～15:25 太郎	14:30～15:30	13:15～13:45			15:00～15:30 ※2コース	15:00～15:30 ※2コース	14:15～14:45 フィン開放 ※2コース			14:30
15:30	15:00～16:00 太郎	15:05～15:50 中島 舞	13:15～13:45			15:30～16:00 太郎	15:30～16:00 太郎	15:00～15:30 ※2コース			15:30
16:00	15:40～16:10 坂入 聡	15:30～16:30	13:15～13:45			16:10～17:10 間宮友美	16:10～17:10 間宮友美	15:30～16:00 はじめてパタフライ 15:30～16:00 小林愛美			16:00
16:30	15:45～16:45 伊藤朝賀	16:20～16:50 坂入 聡	13:15～13:45			17:30～18:30 太郎	17:30～18:30 太郎	16:00 ボディバンプ 60 ※ 18日 原田信二郎			16:30
17:00	17:05～18:05 石田理子	17:05～18:05 伊藤朝賀	13:15～13:45			17:30～18:30 太郎	17:30～18:30 太郎	16:00 ボディバンプ 60 ※ 18日 原田信二郎			17:00
17:30	17:05～18:05 石田理子	17:05～18:05 伊藤朝賀	13:15～13:45			17:30～18:30 太郎	17:30～18:30 太郎	16:00 ボディバンプ 60 ※ 18日 原田信二郎			17:30
18:00	18:25～19:25 プレオンススタッフ	17:40～18:40	13:15～13:45			17:30～18:30 太郎	17:30～18:30 太郎	16:00 ボディバンプ 60 ※ 18日 原田信二郎			18:00
18:30	18:25～19:25 プレオンススタッフ	17:40～18:40	13:15～13:45			17:30～18:30 太郎	17:30～18:30 太郎	16:00 ボディバンプ 60 ※ 18日 原田信二郎			18:30
19:00	18:25～19:25 プレオンススタッフ	17:40～18:40	13:15～13:45			17:30～18:30 太郎	17:30～18:30 太郎	16:00 ボディバンプ 60 ※ 18日 原田信二郎			19:00
19:30	18:25～19:25 プレオンススタッフ	17:40～18:40	13:15～13:45			17:30～18:30 太郎	17:30～18:30 太郎	16:00 ボディバンプ 60 ※ 18日 原田信二郎			19:30
20:00	18:25～19:25 プレオンススタッフ	17:40～18:40	13:15～13:45			17:30～18:30 太郎	17:30～18:30 太郎	16:00 ボディバンプ 60 ※ 18日 原田信二郎			20:00
20:30	18:25～19:25 プレオンススタッフ	17:40～18:40	13:15～13:45			17:30～18:30 太郎	17:30～18:30 太郎	16:00 ボディバンプ 60 ※ 18日 原田信二郎			20:30
21:00	18:25～19:25 プレオンススタッフ	17:40～18:40	13:15～13:45			17:30～18:30 太郎	17:30～18:30 太郎	16:00 ボディバンプ 60 ※ 18日 原田信二郎			21:00
21:30	18:25～19:25 プレオンススタッフ	17:40～18:40	13:15～13:45			17:30～18:30 太郎	17:30～18:30 太郎	16:00 ボディバンプ 60 ※ 18日 原田信二郎			21:30
22:00	18:25～19:25 プレオンススタッフ	17:40～18:40	13:15～13:45			17:30～18:30 太郎	17:30～18:30 太郎	16:00 ボディバンプ 60 ※ 18日 原田信二郎			22:00
22:30	18:25～19:25 プレオンススタッフ	17:40～18:40	13:15～13:45			17:30～18:30 太郎	17:30～18:30 太郎	16:00 ボディバンプ 60 ※ 18日 原田信二郎			22:30
23:00	18:25～19:25 プレオンススタッフ	17:40～18:40	13:15～13:45			17:30～18:30 太郎	17:30～18:30 太郎	16:00 ボディバンプ 60 ※ 18日 原田信二郎			23:00

3月20日(火・祝)特別スケジュール

Aスタジオ	Bスタジオ	トレーニングプール
祝日営業時間 10:00～19:30 (マシンジム・プールのご利用は19:00まで) 特別レッスンスケジュールとなります		
ボディコンバート 10:50～12:05 原田信二郎 太郎	エンジョイエアロ 10:45～11:30 山崎裕子	ウォーク&ジョグ30 11:00～11:30 堀井良祐
スタートステップ30 12:20～12:50 石田理子	ファットバーナー 11:50～12:50 山崎裕子	アクアフレッシュ30 11:45～12:15 小林愛美
タイ古式ヨーガ 13:10～14:10 林 靖子	ストリートダンス 13:10～14:25 ヨーコ	クロールSP 45 12:30～13:15 西山賢徳 正工拓実
ボディステップ 14:25～15:40 太郎 石田理子	スリムエアロ 14:45～15:30 十川良子	平泳ぎSP 45 13:30～14:15 小林愛美 堀井良祐
ベシックヨーガ 15:50～16:50 柳瀬尚美	キッズチアダンス (大会コース) 17:30～19:00	バタフライSP 14:45～15:45 南雲真理 小倉広輝

◆月会費引き落とし日: 3月5日(月)
※毎月3日引き落とし日となります。
3日が土日祝日の場合は翌日になります

★フレオン北越谷モバイルサイト

「あれ!? プレオンに来てみたら、レッスンの時間が違う...担当者が違う...」なんて経験ありませんか?
そんなあなた!!
モバイルサイトを活用しましょう!
参加予定のレッスンに変更がないかなど簡単にチェックできます!!

http://d-meishi.cc/tobu-kitakoshi/

◆新規入会者オリエンテーション◆

当クラブのご利用方法やマシン使用方法、運動のコツなどをご案内します
体組成測定器インボディの無料測定も行い、今後の進路をお話します。
時間は約60分。予約制(定員3名)。3階フロントにてご予約願います。
※(女性)は「女性限定特」。担当スタッフも参加者も女性限定となります。

火	水	木	金	土	日
11:00～	11:30～	11:00～	12:00～	11:00～	11:30～
19:00～	14:00～	15:00～	14:00～	16:00～	14:00～
21:00～(女性)	21:30～	20:00～(女性)	20:00～	20:00～	17:00～(女性)

『快適にレッスンをお楽しみいただくために、マナーをご確認ください』

- スタジオレッスンへの途中入場は原則的に禁止とさせていただきます。
- スタジオレッスンでの途中退場はご遠慮下さい。(但し、途中で調子が悪くなられたりおケガをされた際は、退出しお近くのスタッフにお声をお掛け下さい)
- スタジオ内でのスペースは譲り合ってください。
- 次のレッスンの為に待機をされる場合、レッスン開始20分以上前からの待機はご遠慮下さい。
- レッスン中、途中退出しての整理券のお受け取りはご遠慮下さい。
- ストレッチマットご利用後は、汗をお拭きになるようお願い致します。
- 安全にレッスンが進行するための、レッスン担当インストラクターの指示に対して、ご協力頂けますようお願い致します。

今後も会員の皆さまが快適かつ平等に施設をご利用いただけますよう、皆さまのご理解、ご協力をお願い申し上げます。

シェイプアップサポート

- ★ クラスは特に脂肪燃焼を目的としたクラスです。
- ★ 消費カロリーの目安です。(体重60kgの男性) 体重や体調により異なってきますので、あくまでも目安として表示しています。

- ★ クラスは初めての方や体力に自信のない方も安心してご参加いただけます。
- ★ **定員** クラスは定員制の為レッスン開始1時間前からマシンジムカウンターにて整理券を配布いたします。※ソリティアキートは30分前から配布致します。
- ★ **スクール** プールのレディーススクール、成人スクールは、別途申込が必要となります。詳しくはスタッフまでお尋ねください。(スクールのみの料金、施設利用は別料金となります)
- ★ スケジュールは今後変更になる場合がございます。予めご了承ください。スケジュール改正月は4月10日となります。また4月、10月以外でもレッスン内容、担当者が都合により多少変更になる場合がございます。
- ★ 祝日や特別営業日のスケジュールは館内掲示にてお知らせいたします。