

2024年10月レッスンスケジュール

徐々に過ごしやすい気候になってきました。
 いよいよスポーツの秋本番です！ 十條で楽しく身体を動かしましょう！！

月 Monday カラダを使い週初めに「弾み」を！		火 Tuesday 月曜に用事があってもまだ間に合う！		水 Wednesday 休館日		木 Thursday 休館日、食べ過ぎたなら十條に		金 Friday 十條に来て週末の罪悪感を「0」へ！		土 Saturday 土曜はケア多め！どれでリフレッシュ？		日 Sunday 休日の過ごし方に「十條」のアクセントを			
スタジオ	プール	スタジオ	プール	休館日		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
10:00 10:00 OPEN		10:00 10:00 OPEN		<p>休館日</p> <p>レッスン受講人数の定員について ↓↓↓</p> <p>収容人数や指導上の上限による観点から、受講人数に定員を設けています。ご理解ご協力をお願いいたします。</p> <p>スタジオ</p> <p>【定員数】 全レッスン 34名</p> <p>【受付】 レッスン開始30分前</p> <p>※受付表記入 (代筆不可)</p> <p>【コーン配布】 営業開始時から</p> <p>※一部例外あり (マークについて参照)</p> <p>【入場開始】 レッスン開始10分前</p> <p>※密回避やその他の状況により、入場を早める場合があります。ご協力下さい。</p> <p>プール</p> <p>【定員数】 全レッスン なし</p> <p>※個人利用者様へは、ご迷惑をおかけしますがご理解とご協力をお願い致します。</p>		10:00 10:00 OPEN		10:00 10:00 OPEN		10:00 10:00 OPEN		10:00 10:00 OPEN			
10:30 シンプルエアロ45 KAORI	10:30~11:00 初級スイム(平泳ぎ) 田中	10:30~11:30 健美操60 稲井	10:30~11:00 AQUAビクス30 村嶋			10:30 太極拳扇60 幸地	10:30~11:00 スリムウォーク30 北口	10:30~11:30 ピラティス60 平木	10:30~11:00 骨盤体操ウォーキング 八木	10:30~11:15 シンプルエアロ45 sarry	10:30~10:50 ホットウォーク20 STAFF	10:30~11:20 リラックスヨガ50 山根	10:30~11:00 はじめてスイム 北口	10:30 リラクソロジー 山根	10:30~11:00 初級スイム(クロール) 北口
11:30 やさしいヨガ45 岡本	11:15~12:00 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 田中	11:45~12:30 HIPHOP45 (シニア) KAKO	11:15~11:45 初級スイム(クロール) 村嶋			11:30 タオル持参! 11:45~12:30 背骨コンディショニング45 松田	11:15~12:00 初中級スイム (1.2クロ/3.4平) 北口	11:45~12:30 ZUMBA AKIHIDE	11:15~12:00 初級スイム (バタフライ) 八木	11:30~12:00 POWER 北口	11:00~11:45 水中バレー45 STAFF	11:35~12:25 フラダンス50 Mälie	11:15~11:45 初級スイム(クロール) 北口	11:30 リトモス45 山崎	11:35~12:25 フラダンス50 Mälie
12:30 メガダンス45 中尾	12:15~13:00 初中級スイム (バタフライ) 田中	12:45~13:30 メガダンス45 田口	12:00~12:30 スリムウォーク30 村嶋			12:30 12:45~13:30 ZUMBA KAORI	12:15~13:00 水中バレー45 STAFF	12:45~13:30 シンプルSTEP45 河野	12:15~13:00 初中級スイム (1.2背/3.4クロ) 八木	12:15~13:15 美bodyメイキング60 (easy) 岡本	12:15~13:15 美bodyメイキング60 (easy) 岡本	12:35~13:20 ZUMBA Maho	12:00~12:45 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 北口	12:30 ↑6日、20日実施 ↑背泳ぎします♪	12:00~12:45 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 北口
13:30 ファットバーンエアロ45 (初中級) 田中	13:15~14:00 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 豊田	13:45~14:45 ヨガ60 山根	13:00~13:45 水中バレー45 STAFF			14:00 フラダンス60 山本	13:30~14:00 スリムウォーク30 村嶋	13:45~14:45 からだメンテナンス 60 岡本	13:30~14:15 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 田口	13:30~14:30 リラックスヨガ60 森下	13:30~14:15 初中級スイム (1.バ/2.背/3.平/4.ク) 奥本	13:35~14:20 ファットバーンエアロ45 (初中級) 奥永	12:30 ↑13日、27日実施 ↑リトモス45 山崎	13:30 ZUMBA Maho	12:30 ↑13日、27日実施 ↑リトモス45 山崎
14:30 ショートレッスン 松田	14:15~15:15 上・中上級スイム (コーチにおまかせ) 豊田	15:00~16:00 社交ダンス60 佐藤	15:00~16:00 社交ダンス60 佐藤			15:00 18:30~19:20 やさしいヨガ50 有彩 or ピラティス50 有彩	14:15~14:45 AQUAビクス30 村嶋	15:30 18:30~19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記	14:30~15:30 中上級スイム (コーチにおまかせ) 田口	14:45~15:45 スイムファクトリー (クロール) 奥本	14:30~15:30 スイムファクトリー (クロール) 奥本	14:30 ↑13日、27日実施 ↑リトモス45 山崎	13:30 ↑13日、27日実施 ↑リトモス45 山崎	14:30 ↑13日、27日実施 ↑リトモス45 山崎	13:30 ↑13日、27日実施 ↑リトモス45 山崎
10/14(月祝)スポーツの日 別紙祝日スケジュールにて ご案内させていただきます。		18:00~18:45 ストレッチーズ45 岡本	18:00~18:45 ストレッチーズ45 岡本			18:00 18:30~19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記		18:15~19:00 シンプルエアロ45 KAORI	17:45~18:15 スリムウォーク30 村嶋	18:15~19:00 ダイエットや筋力UPに シンプルエアロ45 KAORI	18:30~19:00 初級スイム(クロール) 村嶋	18:00 パーソナルスイム情報 (プライベートレッスン/有料)	18:00 パーソナルスイム情報 (プライベートレッスン/有料)	18:00 パーソナルスイム情報 (プライベートレッスン/有料)	18:00 パーソナルスイム情報 (プライベートレッスン/有料)
19:30 ファットバーンエアロ (初中級) 中尾	19:00~20:00 水中バレー60 セルフ	19:00~19:45 美bodyメイキング45 岡本	19:00~19:45 美bodyメイキング45 岡本			19:30 19:30~20:00 FIGHT DOO 政田		19:10~20:00 リラックスヨガ50 山根	19:15~20:00 水中バレー45 セルフ	19:10~20:00 リラックスヨガ50 山根	19:15~20:00 水中バレー45 セルフ	18:00 パーソナルスイム情報 (プライベートレッスン/有料)	18:00 パーソナルスイム情報 (プライベートレッスン/有料)	18:00 パーソナルスイム情報 (プライベートレッスン/有料)	18:00 パーソナルスイム情報 (プライベートレッスン/有料)
20:30 FIGHT DOO 北口	20:15~21:00 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 奥本	20:00~20:45 ZUMBA MAYUKO	20:00~20:45 ZUMBA MAYUKO			20:00 20:15~21:15 ヨガ60 森下		20:15~20:45 ユーバウンズ30 北口	20:15~21:15 初級スイム(背泳ぎ) 奥本	20:15~20:45 ユーバウンズ30 北口	20:15~21:15 初級スイム(背泳ぎ) 奥本	18:00 パーソナルスイム情報 (プライベートレッスン/有料)	18:00 パーソナルスイム情報 (プライベートレッスン/有料)	18:00 パーソナルスイム情報 (プライベートレッスン/有料)	18:00 パーソナルスイム情報 (プライベートレッスン/有料)
21:00 21:15~22:00 中級スイム (バタフライ) 奥本	21:15~22:00 中級スイム (バタフライ) 奥本	21:00 21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本	21:00 21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本			21:00 21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本		21:00 21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本	21:00 21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本	21:00 21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本	21:00 21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本	18:00 パーソナルスイム情報 (プライベートレッスン/有料)	18:00 パーソナルスイム情報 (プライベートレッスン/有料)	18:00 パーソナルスイム情報 (プライベートレッスン/有料)	18:00 パーソナルスイム情報 (プライベートレッスン/有料)
トレーニングルーム・プール・お風呂 シャワールームのご利用は22:45までとなります。		トレーニングルーム・プール・お風呂 シャワールームのご利用は22:45までとなります。				18:00~22:45 ①②③④コース 60分利用可 詳しくは スタッフまで！		トレーニングルーム・プール・お風呂 シャワールームのご利用は22:45までとなります。		トレーニングルーム・プール・お風呂 シャワールームのご利用は22:45までとなります。		トレーニングルーム・プール・お風呂 シャワールームのご利用は22:45までとなります。		トレーニングルーム・プール・お風呂 シャワールームのご利用は22:45までとなります。	

詳しくはスタッフまで！

マークについて

飛び込み台側使用(3・4コース)
 ※未表記は1・2コースを使用させていただきます。

営業開始時よりコーン配布
 ※未表記は前レッスン開始時よりコーン配布致します。

シューズの持参をお願い致します。

トレーニングルーム・プール・お風呂
シャワールームのご利用は20:45までとなります。

パーソナルスイム情報
(プライベートレッスン/有料)

火曜日(田口IR) <実施枠> 14:00~14:30
または14:00~14:45

土曜日(奥本IR) <実施枠> 16:00~16:30
または16:00~16:45

↑パーソナルスイム情報は
こちらからcheck!!!

トレーニングルーム・プール・お風呂
シャワールームのご利用は19:45までとなります。

※1. レッスン受講の際は、内容(裏面)をご確認の上、ご自分の体調・体力に合わせたレッスンをお選び下さい。

※2. 場合により、代行・変更・休講となる場合がございますので、予めご了承ください。

JUJO WELLNESS
 十條 ウェルネスクラブ

〒802-0076 北九州市小倉北区
 中島1丁目19-13
 TEL 093-551-9494



HPへのアクセスはコチラ↑↑