

# 2024年11月レッスンスケジュール

食欲の秋！スポーツの秋！たくさん食べた分は十條で体を動かして消費しましょう！

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		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ					
10:00 10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN					
10:30 10:30~11:15 シンプルエアロ45 田中	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ピクス30 村嶋	<b>休館日</b> レッスン受講人数の定員について ↓↓↓ 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。		10:30~11:30 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	10:30~11:00 AQUAピクス30 佐々木	10:30~11:20 リラクソヨガ50 山根	10:30~11:00 はじめてスイム 北口				
11:30 11:30~12:15 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 中級スイム(1.2クロ/3.4平) 北口	11:45~12:30 ZUMBA AHIHIDE ズンバ45 松田	11:15~12:00 初級スイム(バタフライ) 八木	11:25~12:10 HIPHOP45 佐々木	11:10~11:55 水中バレー45 STAFF	11:35~12:25 フラダンス50 Mälie 山崎	11:35~12:25 フラダンス50 Mälie 山崎	11:15~11:45 初級スイム(クロール) 北口			
12:30 12:30~13:15 メガダンス45 中尾	12:15~13:00 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			12:00 12:45~13:30 ズンバ45 KAORI	12:15~13:00 水中バレー45 STAFF	12:45~13:30 ZUMBA KAORI ズンバ45 KAORI	12:15~13:00 中級スイム(1.2背/3.4クロ) 八木	12:20~13:20 美bodyメイク60(easy) 岡本	12:20~13:20 美bodyメイク60(easy) 岡本	12:30~13:20 リトモス45 山崎	12:30~13:20 リトモス45 山崎	12:00~12:45 コーチにおまかせ(1.2基礎/3.4応用) 北口			
13:30 13:25~14:10 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			13:30 13:45~14:45 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 フラダンス60 山本	13:30~14:15 コーチにおまかせ(1.2基礎/3.4応用) 田口	13:35~14:35 リラクソヨガ60 森下	13:30~14:15 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	13:35~14:20 ファットバーンエアロ45(初中級) 奥永	12:00~12:45 コーチにおまかせ(1.2基礎/3.4応用) 北口			
14:30 14:25~14:55 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			14:30 14:15~14:45 AQUAピクス30 村嶋	14:15~14:45 AQUAピクス30 村嶋	14:30 14:15~14:45 AQUAピクス30 村嶋	14:30~14:45 からだメンテナンス60 岡本	14:30~15:30 中上級スイム(コーチにおまかせ) 田口	14:50~15:50 背骨コンディショニング60 松田	14:30~15:30 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	12:00~12:45 コーチにおまかせ(1.2基礎/3.4応用) 北口			
11/4(月祝)振替休日 11/23(土祝)勤労感謝の日 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 18:00~18:45 ストレッチーズ45 岡本	18:00~18:45 ストレッチーズ45 岡本			<b>スタジオ</b> 【定員数】 全レッスン 34名 【受付】 レッスン開始30分前 ※受付表記 (代筆不可) 【コーン配布】 営業開始時から ※一部例外あり (マークについて参照) 【入場開始】 レッスン開始10分前 ※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。		18:30 18:30~19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記	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 18:30~19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記	18:00 18:30~19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記		
19:00 19:10~19:55 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メイク45 岡本	19:00~19:45 美bodyメイク45 岡本					19:30 19:30~20:00 FIGHTDO 政田	19:30 19:30~20:00 FIGHTDO 政田	19:10~20:00 リラクソヨガ50 山根	19:10~20:00 リラクソヨガ50 山根	19:10~20:00 リラクソヨガ50 山根	19:15~20:00 水中バレー45 セルフ	19:10~20:00 リラクソヨガ50 山根	19:15~20:00 水中バレー45 セルフ	19:30 19:30~20:00 FIGHTDO 政田	19:30 19:30~20:00 FIGHTDO 政田
20:30 20:15~20:45 FIGHTDO 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 ズンバ45 MAYUKO	20:00~20:45 ズンバ45 MAYUKO					20:30 20:15~21:15 ヨガ60 森下	20:15~21:15 ヨガ60 森下	20:15~21:15 ヨガ60 森下	20:15~20:45 ユーバウンド30 北口	20:15~20:45 ユーバウンド30 北口	20:15~21:15 上級スイム 林	20:15~21:15 ユーバウンド30 北口	20:15~21:15 上級スイム 林	20:30 20:15~21:15 ヨガ60 森下	20:30 20:15~21:15 ヨガ60 森下
21:30 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 21:00~22:45 ズンバ45 MAYUKO	21:00 21:00~22:45 ズンバ45 MAYUKO					21:30 21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本	21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本	21:30 21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本	21:30 21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本	21:30 21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本	21:30 21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本	21:30 21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本	21:30 21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本	21:30 21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本	21:30 21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本
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。						<b>プール</b> 【定員数】 全レッスン なし ※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。		22:30 22:30~23:00 ZUMBA MAYUKO	22:30 22:30~23:00 ZUMBA MAYUKO	22:30 22:30~23:00 ZUMBA MAYUKO	22:30 22:30~23:00 ZUMBA MAYUKO	22:30 22:30~23:00 ZUMBA MAYUKO	22:30 22:30~23:00 ZUMBA MAYUKO	22:30 22:30~23:00 ZUMBA MAYUKO	22:30 22:30~23:00 ZUMBA MAYUKO
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。		23:00 23:00~23:30 ZUMBA MAYUKO	23:00 23:00~23:30 ZUMBA MAYUKO					23:00 23:00~23:30 ZUMBA MAYUKO	23:00 23:00~23:30 ZUMBA MAYUKO	23:00 23:00~23:30 ZUMBA MAYUKO	23:00 23:00~23:30 ZUMBA MAYUKO	23:00 23:00~23:30 ZUMBA MAYUKO	23:00 23:00~23:30 ZUMBA MAYUKO	23:00 23:00~23:30 ZUMBA MAYUKO	
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。		23:30 23:30~24:00 ZUMBA MAYUKO	23:30 23:30~24:00 ZUMBA MAYUKO					23:30 23:30~24:00 ZUMBA MAYUKO	23:30 23:30~24:00 ZUMBA MAYUKO	23:30 23:30~24:00 ZUMBA MAYUKO	23:30 23:30~24:00 ZUMBA MAYUKO	23:30 23:30~24:00 ZUMBA MAYUKO	23:30 23:30~24:00 ZUMBA MAYUKO	23:30 23:30~24:00 ZUMBA MAYUKO	
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。		24:00 24:00~24:30 ZUMBA MAYUKO	24:00 24:00~24:30 ZUMBA MAYUKO					24:00 24:00~24:30 ZUMBA MAYUKO	24:00 24:00~24:30 ZUMBA MAYUKO	24:00 24:00~24:30 ZUMBA MAYUKO	24:00 24:00~24:30 ZUMBA MAYUKO	24:00 24:00~24:30 ZUMBA MAYUKO	24:00 24:00~24:30 ZUMBA MAYUKO	24:00 24:00~24:30 ZUMBA MAYUKO	
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。		24:30 24:30~25:00 ZUMBA MAYUKO	24:30 24:30~25:00 ZUMBA MAYUKO					24:30 24:30~25:00 ZUMBA MAYUKO	24:30 24:30~25:00 ZUMBA MAYUKO	24:30 24:30~25:00 ZUMBA MAYUKO	24:30 24:30~25:00 ZUMBA MAYUKO	24:30 24:30~25:00 ZUMBA MAYUKO	24:30 24:30~25:00 ZUMBA MAYUKO	24:30 24:30~25:00 ZUMBA MAYUKO	
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。		25:00 25:00~25:30 ZUMBA MAYUKO	25:00 25:00~25:30 ZUMBA MAYUKO					25:00 25:00~25:30 ZUMBA MAYUKO	25:00 25:00~25:30 ZUMBA MAYUKO	25:00 25:00~25:30 ZUMBA MAYUKO	25:00 25:00~25:30 ZUMBA MAYUKO	25:00 25:00~25:30 ZUMBA MAYUKO	25:00 25:00~25:30 ZUMBA MAYUKO	25:00 25:00~25:30 ZUMBA MAYUKO	
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。		25:30 25:30~26:00 ZUMBA MAYUKO	25:30 25:30~26:00 ZUMBA MAYUKO	25:30 25:30~26:00 ZUMBA MAYUKO	25:30 25:30~26:00 ZUMBA MAYUKO			25:30 25:30~26:00 ZUMBA MAYUKO	25:30 25:30~26:00 ZUMBA MAYUKO	25:30 25:30~26:00 ZUMBA MAYUKO	25:30 25:30~26:00 ZUMBA MAYUKO	25:30 25:30~26:00 ZUMBA MAYUKO			
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。		26:00 26:00~26:30 ZUMBA MAYUKO	26:00 26:00~26:30 ZUMBA MAYUKO	26:00 26:00~26:30 ZUMBA MAYUKO	26:00 26:00~26:30 ZUMBA MAYUKO			26:00 26:00~26:30 ZUMBA MAYUKO	26:00 26:00~26:30 ZUMBA MAYUKO	26:00 26:00~26:30 ZUMBA MAYUKO	26:00 26:00~26:30 ZUMBA MAYUKO	26:00 26:00~26:30 ZUMBA MAYUKO			
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。		26:30 26:30~27:00 ZUMBA MAYUKO	26:30 26:30~27:00 ZUMBA MAYUKO	26:30 26:30~27:00 ZUMBA MAYUKO	26:30 26:30~27:00 ZUMBA MAYUKO			26:30 26:30~27:00 ZUMBA MAYUKO	26:30 26:30~27:00 ZUMBA MAYUKO	26:30 26:30~27:00 ZUMBA MAYUKO	26:30 26:30~27:00 ZUMBA MAYUKO	26:30 26:30~27:00 ZUMBA MAYUKO			
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。		27:00 27:00~27:30 ZUMBA MAYUKO	27:00 27:00~27:30 ZUMBA MAYUKO	27:00 27:00~27:30 ZUMBA MAYUKO	27:00 27:00~27:30 ZUMBA MAYUKO			27:00 27:00~27:30 ZUMBA MAYUKO	27:00 27:00~27:30 ZUMBA MAYUKO	27:00 27:00~27:30 ZUMBA MAYUKO	27:00 27:00~27:30 ZUMBA MAYUKO	27:00 27:00~27:30 ZUMBA MAYUKO			

★レンタルは  
※当日の先着順です。  
サイズは枚数により異なります。

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。

**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

◆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)	実施日 14:00~14:30 または14:00~14:45
土曜日 (奥本IR)	実施日 18:00~18:30 または18:00~18:45

↑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・休講となることもございますので、予めご了承下さい。



HPへのアクセスはコチラ↑↑