

2024年12月レッスンスケジュール

今年も残り1か月！本年もたくさんのご利用ありがとうございます！
 コロナ、インフルを予防して元気に過ごしましょう！

月 Monday		火 Tuesday		水 Wednesday		木 Thursday		金 Friday		土 Saturday		日 Sunday		
カラダを使い週初めに「弾み」を！		月曜に用事があってもまだ間に合う！		休館日		休館日、食べ過ぎたなら十條に		十條に来て週末の罪悪感を「0」へ！		土曜はケア多め！どれでリフレッシュ？		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 OPEN		休館日		10:00 10:00 OPEN		10:00 10:00 OPEN		10:00 10:00 OPEN		10:00 10:00 OPEN		
10:30~11:15 シンプルエアロ45 KAORI	10:30~11:00 初級スイム(クローラ) 田中	10:30~11:30 健美操60 稲井	※③④コースも使用 10:30~11:00 AQUAピクス30 村嶋	休館日		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	
11:30~12:15 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(クローラ) 村嶋	休館日		11:30 ヨガ待参!	11:15~12:00 初中級スイム (1.2クロ/3.4平) 北口	11:15~12:00 初級スイム (バタフライ) 八木	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 Malie	11:15~11:45 初級スイム(クローラ) 北口	
12:30~13:15 メガダンス45 中尾	12:15~13:00 初中級スイム (背泳ぎ) 田中	12:00~12:30 スリムウォーク30 村嶋	12:45~13:30 メガダンス45 田口	休館日		12:00 背骨コンディショニング45 松田	12:15~13:00 水中バレー45 STAFF	12:45~13:30 ZUMBA スズバ45 KAORI	12:15~13:00 初中級スイム (1.2背/3.4クロ) 八木	12:20~13:20 美bodyメイキング60 (easy) 岡本	12:20~13:20 美bodyメイキング60 (easy) 岡本	12:35~12:20 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	
13:30~14:10 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	13:00~13:45 水中バレー45 STAFF	13:45~14:45 ヨガ60 山根	休館日		13:30 ZUMBA スズバ45 KAORI	13:30~14:00 スリムウォーク30 村嶋	13:30~14:15 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 田中	13:30~14:15 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 田中	13:35~14:35 リラクソヨガ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	12:00~12:45 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 北口	
14:30~14:55 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	休館日		14:30 フラダンス60 山本	14:15~14:45 AQUAピクス30 村嶋	14:30~15:30 中上級スイム (コーチにおまかせ) 田中	14:30~15:30 中上級スイム (コーチにおまかせ) 田中	14:50~15:50 スイムファクトリー (クローラ) 奥本	14:30~15:30 スイムファクトリー (クローラ) 奥本	13:35~14:20 ファットバーンエアロ45 (初中級) 奥永	12:30~13:20 ZUMBA スズバ45 Maho	
年末年始営業案内は別紙にてご案内させていただきます。		★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。		休館日		15:30 ヨガ60 森下	15:00 21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本	15:00 21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本	15:00 21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本	15:00 21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本	15:00 21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本	14:30~15:30 スイムファクトリー (クローラ) 奥本	13:35~14:20 ファットバーンエアロ45 (初中級) 奥永	12:30~13:20 ZUMBA スズバ45 Maho
18:10~18:55 ピラティス45 柿本	18:00~18:45 ストレッチーズ45 岡本	19:00 【定員数】なし	18:00~22:45 プール個人利用	休館日		16:00 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	17:45~18:15 スリムウォーク30 村嶋	17:45~18:15 スリムウォーク30 村嶋	18:15~19:00 ダイエツや筋力UPにか シンプルエアロ45 KAORI	18:30~19:00 初級スイム(クローラ) 村嶋	18:15~19:00 ダイエツや筋力UPにか シンプルエアロ45 KAORI	18:30~19:00 初級スイム(クローラ) 村嶋	
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	19:30 【定員数】なし	19:00~19:45 美bodyメイキング45 岡本	休館日		19:30 19:30~20:00 FIGHTDOO 政田	19:30 19:30~20:00 FIGHTDOO 政田	18:15~19:00 ダイエツや筋力UPにか シンプルエアロ45 KAORI	18:30~19:00 初級スイム(クローラ) 村嶋	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	
20:15~20:45 FIGHTDOO 北口	20:15~21:00 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 奥本	20:30 【定員数】なし	20:00~20:45 ZUMBA スズバ45 MAYUKO	休館日		20:30 20:15~21:15 ヨガ60 森下	20:15~21:15 ヨガ60 森下	20:15~20:45 ユーバウンズ30 UBOUND 北口	20:15~20:45 ユーバウンズ30 UBOUND 北口	20:15~20:45 ユーバウンズ30 UBOUND 北口	20:15~21:15 上級スイム 林	20:15~20:45 ユーバウンズ30 UBOUND 北口	20:15~21:15 上級スイム 林	
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	21:30 【定員数】なし	21:00 18:00~22:45 プール個人利用	休館日		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	
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。		休館日		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。		

休館日
 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
 お願いいたします。

スタジオ
 【定員数】
 全レッスン 34名
 【受付】
 レッスン開始30分前
 ※受付表記入
 (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。

プール
 【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。

詳しくはスタッフまで！

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。

※原則、前日予約までを対象とさせていただきます。
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!!!**

※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
 ください。



HPへのアクセスはコチラ！

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