

# 2025年1月レッスンスケジュール

あけましておめでとうございます!!年末年始で食べ過ぎてしまった分は十條で消費★  
今年もよろしくお願致します♡

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 <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 お願いいたします。		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		スタジオ		プール		スタジオ		プール			
10:00 10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		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(クロール) 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	<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 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 有彩	10:30~11:00 骨盤体操ウオーキング 八木	10:30~11:15 シンプルエアロ45 KAORI	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	11:00~11:45 初級スイム(クロール) 北口	11:30~12:00 フラダンス50 Malie	11:30~12:45 コーチにおまかせ (パタフライ) 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(クロール) 村嶋			11:45~12:30 背骨コンディショニング45 松田	11:15~12:00 初級スイム (1.2/パタ/3.4背) 北口	11:45~12:30 ズンバ45 AKIHIDE	11:15~12:00 初級スイム (クロール) 八木	11:25~12:10 HIPHOP45 佐々木	11:25~12:10 水中バレー45 STAFF	12:00~12:30 美Bodyメイキング60 (easy) 岡本	12:00~12:45 コーチにおまかせ (パタフライ) 北口	12:00~12:45 コーチにおまかせ (パタフライ) 北口	12:00~12:45 コーチにおまかせ (パタフライ) 北口	12:00~12:45 コーチにおまかせ (パタフライ) 北口	12:00~12:45 コーチにおまかせ (パタフライ) 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	12:45~13:30 メガダンス45 田口	12:00~12:30 スリムウォーク30 村嶋			12:30~13:00 水中バレー45 STAFF	12:15~13:00 初中級スイム (平泳ぎ) 八木	12:45~13:30 ズンバ45 KAORI	12:15~13:00 初中級スイム (平泳ぎ) 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	13:00~13:45 水中バレー45 STAFF	12:35~13:20 ズンバ45 Maho	12:35~13:20 ズンバ45 Maho	12:35~13:20 ズンバ45 Maho	12:35~13:20 ズンバ45 Maho	12:35~13:20 ズンバ45 Maho
13:25~14:10 ファットバーンエアロ45 (初中級) 田中	13:00~13:45 水中バレー45 STAFF	13:45~14:45 ヨガ60 山根	13:00~13:45 水中バレー45 STAFF			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) 田口	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	13:35~14:35 リラクソヨガ60 森下	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	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	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
14:25~14:55 ショートレッスン 松田	14:30~15:30 スイムファクトリー (パタフライ) 奥本	15:00~16:00 社交ダンス60 佐藤	14:30~15:30 スイムファクトリー (パタフライ) 奥本			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) 田口	14:30~15:30 中上級スイム (コーチにおまかせ) 田口	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	14:50~15:50 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 (パタフライ) 奥本	14:30~15:30 スイムファクトリー (パタフライ) 奥本	14:30~15:30 スイムファクトリー (パタフライ) 奥本	14:30~15:30 スイムファクトリー (パタフライ) 奥本	14:30~15:30 スイムファクトリー (パタフライ) 奥本	14:30~15:30 スイムファクトリー (パタフライ) 奥本
1/13(月祝)成人の日は 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			<b>★レンタルは</b> ※当日の先着順です。 サイズは枚数により異なります。		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	18:10~18:55 ピラティス45 柿本	18:10~18:55 ピラティス45 柿本	18:10~18:55 ピラティス45 柿本	18:10~18:55 ピラティス45 柿本	18:10~18:55 ピラティス45 柿本	18:10~18:55 ピラティス45 柿本
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メイキング45 岡本	19:00~19:45 美Bodyメイキング45 岡本			<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。		19:30~20:00 FIGHTDOO 政田	19:30~20:00 FIGHTDOO 政田	18:15~19:00 シンプルエアロ45 KAORI	18:15~19:00 ダイエットや筋力UPにか 18:30~19:00 初級スイム(クロール) 村嶋	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	19:10~20:00 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
20:15~20:45 FIGHTDOO 北口	20:15~21:00 コーチにおまかせ (スタート&ターン) 奥本	20:00~20:45 ズンバ45 MAYUKO	20:00~20:45 ズンバ45 MAYUKO			<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。		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 UBOUND 北口	20:15~20:45 ユーバウンド30 UBOUND 北口	20:15~20:45 ユーバウンド30 UBOUND 北口	20:15~20:45 ユーバウンド30 UBOUND 北口	20:15~20:45 ユーバウンド30 UBOUND 北口	20:15~20:45 ユーバウンド30 UBOUND 北口	20:15~20:45 ユーバウンド30 UBOUND 北口	20:15~20:45 ユーバウンド30 UBOUND 北口
21:15~22:00 中級スイム (クロール) 奥本	21:15~22:00 中級スイム (クロール) 奥本	21:00~22:45 18:00~22:45 ①②③④コース 60分利用可 詳しくは スタッフまで!	21:00~22:45 18:00~22:45 ①②③④コース 60分利用可 詳しくは スタッフまで!			<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。		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	20:15~21:15 上級スイム 林	20:15~21:15 上級スイム 林	20:15~21:15 上級スイム 林	20:15~21:15 上級スイム 林	20:15~21:15 上級スイム 林	20:15~21:15 上級スイム 林	20:15~21:15 上級スイム 林	20:15~21:15 上級スイム 林
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 <b>22:45</b> 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 <b>22:45</b> 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。		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 <b>22:45</b> 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 <b>22:45</b> 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 <b>20:45</b> 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 <b>19:45</b> 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 <b>19:45</b> 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。

※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!!!

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・体形に合わ  
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