

2025年3月レッスンスケジュール

春はもうすぐそこ！ 春暖かくなるとやる気もUP！
きついときはお風呂だけでもいいか？ ♪

月 Monday	
カラダを使い週初めに「弾み」を！	
スタジオ	プール
10:00	10:00 OPEN
10:30	10:30~11:15 初級スイム(バタフライ) 田中 ☺
11:00	10:30~11:00 シンプルエアロ45 KAORI ☺
11:30	11:15~12:00 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 田中 ☺
12:00	12:15~13:00 初中級スイム (平泳ぎ) 田中 ☺
12:30	12:30~13:15 メガダンス45 MEGADANZ 中尾 ☺
13:00	13:25~14:10 ファットバーンエアロ45 (初中級) 田中 ☺
14:00	14:25~14:55 ショートレッスン 松田 ☺
15:00	15:00~16:00 社交ダンス60 佐藤 ☺
18:00	18:10~18:55 ピラティス45 柿本 ☺
19:00	19:00~19:45 美bodyメイキング45 岡本 ☺
19:30	19:10~19:55 ファットバーンエアロ (初中級) 中尾 ☺
20:00	20:00~20:45 ZUMBA MAYUKO ☺
20:30	20:15~21:00 コーチにおまかせ (スタート&ターン) 奥本 ☺
21:00	21:15~22:00 中級スイム (クロール) 奥本 ☺
22:00	22:00
22:30	22:30
23:00	23:00

火 Tuesday	
月曜に用事があってまだ間に合う！	
スタジオ	プール
10:00	10:00 OPEN
10:30	10:30~11:00 AQUAピクス30 村嶋 ☺
11:00	10:30~11:30 健美操60 稲井 ☺
11:30	11:15~11:45 初級スイム(クロール) 村嶋 ☺
12:00	11:45~12:30 HIPHOP45 (シニア) KAKO ☺
12:30	12:00~12:30 スリムウオーク30 村嶋 ☺
13:00	12:45~13:30 メガダンス45 MEGADANZ 田口 ☺
13:30	13:00~13:45 水中パレー45 セルフ ☺
14:00	13:45~14:45 ヨガ60 山根 ☺
14:30	14:00~15:00 中上級スイム (コーチにおまかせ) 田口 ☺
15:00	15:00~16:00 社交ダンス60 佐藤 ☺
18:00	18:00~18:45 ストレッチーズ45 岡本 ☺
19:00	19:00~19:45 美bodyメイキング45 岡本 ☺
20:00	20:00~20:45 ZUMBA MAYUKO ☺
20:30	20:15~21:00 コーチにおまかせ (スタート&ターン) 奥本 ☺
21:00	21:15~22:00 中級スイム (クロール) 奥本 ☺
22:00	22:00
22:30	22:30
23:00	23:00

水 Wednesday

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
(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。

木 Thursday	
休館日、食べ過ぎたら十條に	
スタジオ	プール
10:00	10:00 OPEN
10:30	10:30~11:00 スリムウオーク30 北口 ☺
11:00	10:30~11:30 太極拳扇60 幸地 ☺
11:30	11:15~12:00 初中級スイム (1.2/バタ/3.4背) 北口 ☺
12:00	11:45~12:30 背骨コンディショニング45 松田 ☺
12:30	12:15~13:00 水中パレー45 STAFF ☺
13:00	12:45~13:30 ZUMBA KAORI ☺
13:30	13:30~14:00 スリムウオーク30 村嶋 ☺
14:00	13:45~14:45 フラダンス60 山本 ☺
14:30	14:15~14:45 AQUAピクス30 村嶋 ☺
15:00	15:00
15:30	15:30
16:00	16:00
18:00	18:30~19:20 やさしいヨガ50 有彩 ☺ or やさしいヨガ50 有彩 ☺ ピラティス50 有彩 ☺
18:30	18:30~19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記
19:00	19:30~20:00 FIGHT DO 政由 ☺
20:00	20:15~21:15 ヨガ60 森下 ☺
20:30	20:15~20:45 コーチにおまかせ(キック) 奥本 ☺
21:00	21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本 ☺
21:30	21:30
22:00	22:00
22:30	22:30
23:00	23:00

金 Friday	
十條に来て週末の罪悪感を「0」へ！	
スタジオ	プール
10:00	10:00 OPEN
10:30	10:30~11:00 骨盤体操ウォーキング 八木 ☺
11:00	10:30~11:30 ピラティス60 有彩 ☺
11:30	11:15~12:00 初級スイム (クロール) 八木 ☺
12:00	11:45~12:30 ZUMBA AKIHIDE ☺
12:30	12:15~13:00 初中級スイム (平泳ぎ) 八木 ☺
13:00	12:45~13:30 シンプルSTEP45 河野 ☺
13:30	13:30~14:15 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 田口 ☺
14:00	14:30~15:30 中上級スイム (コーチにおまかせ) 田口 ☺
14:30	14:30~15:30 スリムウオーク30 村嶋 ☺
15:00	15:00
15:30	15:30
16:00	16:00
17:00	17:45~18:15 スリムウオーク30 村嶋 ☺
18:00	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	18:30~19:00 初級スイム(クロール) 村嶋 ☺
19:00	19:10~20:00 リラクソスヨガ50 山根 ☺
19:30	19:15~20:00 水中パレー45 セルフ ☺
20:00	20:00
20:30	20:15~20:45 ユーバウンド30 北口 ☺
21:00	20:15~21:15 上級スイム 林 ☺
21:30	21:30
22:00	22:00
22:30	22:30
23:00	23:00

土 Saturday	
土曜はケア多め！どれでリフレッシュ？	
スタジオ	プール
10:00	10:00 OPEN
10:30	10:30~11:00 AQUAピクス30 佐々木 ☺
11:00	10:30~11:15 シンプルエアロ45 KAORI ☺
11:30	11:10~11:55 水中パレー45 セルフ ☺
12:00	11:25~12:10 HIPHOP45 佐々木 ☺
12:30	12:20~13:20 美bodyメイキング60 (easy) 岡本 ☺
13:00	13:30~14:15 初中級スイム (1.バタ/2.背/3.平/4.バタ) 奥本 ☺
13:30	13:35~14:35 リラクソスヨガ60 森下 ☺
14:00	14:30~15:30 スイムファクトリー (バタフライ) 奥本 ☺
14:30	14:50~15:50 背骨コンディショニング60 松田 ☺
15:00	15:00
15:30	15:30
16:00	16:00
18:00	18:00
18:30	18:30
19:00	19:00
19:30	19:30
20:00	20:00
20:30	20:30
21:00	21:00
21:30	21:30
22:00	22:00
22:30	22:30
23:00	23:00

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
10:00	10:00 OPEN
10:30	10:30~11:00 はじめてスイム 北口 ☺
11:00	10:30~11:20 リラクソスヨガ50 山根 ☺
11:30	11:15~11:45 初級スイム(クロール) 北口 ☺
12:00	11:35~12:25 フラダンス50 Mälie ↑9日、23日実施
12:30	12:00~12:45 コーチにおまかせ (バタフライ) 北口 ☺
13:00	12:35~13:20 ZUMBA Maho ☺
13:30	13:35~14:20 ファットバーンエアロ45 (初中級) 奥永 ☺
14:00	14:00
14:30	14:30
15:00	15:00
15:30	15:30
16:00	16:00
18:00	18:00
18:30	18:30
19:00	19:00
19:30	19:30
20:00	20:00
20:30	20:30
21:00	21:00
21:30	21:30
22:00	22:00
22:30	22:30
23:00	23:00

★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。

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)	一時休止中
土曜日 (奥本IR)	実施中 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!!!

シャワールームのご利用は19:45までと
※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。



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

シャワールームのご利用は22:45まで
となります。