

2025年4月レッスンスケジュール

春がきましたね！ HappyEasterも新しい生活や環境の変化の月でもありますが無理せず一緒に頑張りましょう★

月 Monday	
カラダを使い週初めに「弾み」を！	
スタジオ	プール
10:00 OPEN	
10:30 シンプルエアロ45 KAORI	10:30~11:00 初級スイム(背泳ぎ) 田中
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
12:30 12:30~13:15 メガダンス45 中尾	12:15~13:00 初中級スイム (クロール) 田中
13:30 13:25~14:10 ファットバーンエアロ45 (初中級) 田中	
14:30 14:25~14:55 ショートレッスン 松田	
18:00 4/29(火祝)昭和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。	
18:30 ピラティス45 柿本	
19:30 19:10~19:55 ファットバーンエアロ (初中級) 中尾	19:00~20:00 水中パレー60 セルフ
20:30 20:15~21:00 ファイトW45 政田	20:15~21:00 コーチにおまかせ (スタート&ターン) 奥本
	21:15~22:00 中級スイム (クロール) 奥本
22:30 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。	

火 Tuesday	
月曜に用事があってもまだ間に合う！	
スタジオ	プール
10:00 OPEN	
10:30 健美操60 稲井	10:30~11:00 AQUAビクス30 村嶋
11:45~12:30 HIPHOP45 (シニア) KAKO	11:15~11:45 初級スイム(クロール) 村嶋
12:45~13:30 メガダンス45 田中	12:00~12:30 スリムウォーク30 村嶋
13:45~14:45 ヨガ60 山根	13:00~13:45 水中パレー45 セルフ
15:00~16:00 社交ダンス60 佐藤	14:00~15:00 中上級スイム (コーチにおまかせ) 田口
18:00~18:45 ストレッチーズ45 岡本	15:00~15:20 特別レッスン ↑15.22日実施
19:00~19:45 美bodyメイキング45 岡本	18:00~22:45 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。	
①②③④コース 60分利用可 詳しくは スタッフまで！	
22:30 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。	

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。ご理解ご協力をお願いいたします。

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。

木 Thursday	
休館日、食べ過ぎたなら十條に	
スタジオ	プール
10:00 OPEN	
10:30 太極拳扇60 幸地	10:30~11:00 スリムウォーク30 北口
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/パタ/3.4背) 北口
12:45~13:30 ZUMBA KAORI	12:15~13:00 水中パレー45 STAFF
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
14:30 14:15~14:45 AQUAビクス30 村嶋	
15:30 詳しくはスタッフまで！	
18:30~19:20 やさしいヨガ50 有彩 or 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	
19:30 19:30~20:00 FIGHTDO 政田	
20:15~21:15 ヨガ60 森下	20:15~20:45 コーチにおまかせ(キック) 奥本
	21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本
22:30 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。	

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 OPEN	
10:30 ピラティス60 有彩	10:30~11:00 ストレッチ&ウォーク30 佐々木
11:45~12:30 ZUMBA AKIHIDE	11:15~12:00 AQUAビクス45 佐々木
12:45~13:30 シンプルSTEP45 河野	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	14:30~15:30 中上級スイム (コーチにおまかせ) 田口
17:45~18:15 スリムウォーク30 村嶋	15:30~15:50 特別レッスン ↑11日実施
18:15~19:00 シンプルエアロ45 KAORI	17:45~18:15 ダイエットや筋力UP! 村嶋
19:10~20:00 リラクسسヨガ50 山根	18:30~19:00 初級スイム(クロール) 村嶋
	19:15~20:00 水中パレー45 セルフ
	20:15~21:15 上級スイム 林
22:30 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。	

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 OPEN	
10:30 シンプルエアロ45 KAORI	10:30~11:00 AQUAビクス30 佐々木
11:25~12:10 HIPHOP45 佐々木	11:10~11:55 水中パレー45 セルフ
12:20~13:20 美bodyメイキング60 (easy) 岡本	13:30~14:15 初中級スイム (1.バ/2.背/3.平/4.ク) 奥本
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 (背泳ぎ) 奥本
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。	
22:30 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。	

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 OPEN	
10:30 リラクسسヨガ50 山根	10:30~11:00 はじめてスイム 北口
11:35~12:25 フラダンス50 Malie	11:15~11:45 初級スイム(クロール) 北口
12:20~13:20 美bodyメイキング60 (easy) 岡本	12:00~12:45 コーチにおまかせ (バタフライ) 北口
13:35~14:35 リラクسسヨガ60 森下	13:35~14:20 ファットバーンエアロ45 (初中級) 奥永
※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 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・休講となることもございますので、予めご了承下さい。	
22:30 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。	

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 Instagram jujo.1010