

# 2020年4月レッスンスケジュール(4/2~4/14)

十條ウェルネスクラブご利用の全ての皆様へ  
この度はコロナウィルス感染防止に於ける施策によりご迷惑をおかけし、誠に申し訳ございません。スタッフ一同

	月 Monday		火 Tuesday		水 Wednesday	木 Thursday		金 Friday		土 Saturday		日 Sunday		
	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	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00	10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00	10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		
10:30					<p>&lt;ご案内&gt; プールレッスンについて</p> <p>大変申し訳ございません。 4/2(木)~4/14(火)までの間 プールレッスンを全面休止と させていただきます。</p> <p>休止理由 ・一定の距離を保てず、 会員様同士の濃厚接触 を誘発する形となる為</p> <p>期間 ・4/2(木)~4/14(火)まで ※以降のスケジュールは状 況、情勢に變動する恐れが ある為、随時お伝えします。</p> <p>皆様には引き続き多大なる ご迷惑をおかけしますがご 理解の程、お願い致します。</p> <p>スタッフ一同</p>									
11:00	10:30~11:10 シンプルエアロ40 KAORI 😊		10:30~11:15 健美操45 稲井 😊			11:00	10:30~11:15 太極拳45 (入門~中級) 幸地 😊		10:30~11:15 ピラティス45 平木		10:30~11:10 シンプルSTEP40 KAORI 😊		10:30~11:15 やさしいヨガ45 赤金 😊	
11:30	11:25~12:05 やさしいヨガ40 岡本 😊					11:30	11:35~12:15 シンプルSTEP40 (応用) 鍋島 😊				11:30~12:10 ファンエアロ40 (中級) KAORI		11:35~12:15 RMA OKA	
12:00			11:45~12:25 シンプルエアロ40 (応用) 鍋島 😊			12:00	12:35~13:20 メガダンス45 中尾 😊		11:45~12:30 ズンバ45 KAORI 😊		12:30~13:15 やさしいヨガ45 岡本 😊		12:35~13:05 ラディカルパワー30 POLYMER 1.北口/2.西原	
12:30	12:25~13:05 ファットバーンエアロ40 (初中級) 中尾					12:30	13:40~14:25 フラダンス45 山本 😊		13:00~13:40 ファットバーンエアロ40 (初中級) 岡田		13:35~14:15 筋膜リリース40 森下 😊		13:25~13:55 オキシジェン30 OXIGENO 西原 😊	
13:00	13:25~13:55 青竹ピクス30 中尾 😊		12:45~13:30 メガダンス45 田口 😊			13:00	14:45~15:30 からだメンテナンス45 岡本 😊		13:00~13:40 ファットバーンエアロ40 (初中級) 岡田		14:00~14:40 ウェービングヨガ40 (貸出本数:25本) 岡本 😊		14:15~15:00 背骨コンディショニング45 古賀 😊	
13:30	14:15~14:55 コアコンディショニング40 八木 😊		13:45~14:30 ヨガ45 山根			13:30			14:00~14:40 ウェービングヨガ40 (貸出本数:25本) 岡本 😊		14:35~15:05 ハイパーC30 HYPER C 八木 😊		14:30~15:00 オキシジェン30 OXIGENO 西原 😊	
14:00						14:00			14:00~14:40 ウェービングヨガ40 (貸出本数:25本) 岡本 😊		15:25~15:55 ユーバウンド30 UBOUND 北口 😊		14:30~15:00 背骨コンディショニング45 古賀 😊	
14:30	15:30~16:10 ボールエクササイズ40 古賀 😊					14:30			15:00~15:30 ストレッチーズ30 岡本 😊		15:00~15:30 ストレッチーズ30 岡本 😊		15:00~15:30 ストレッチーズ30 岡本 😊	
15:00						15:00			15:00~15:30 ストレッチーズ30 岡本 😊		15:00~15:30 ストレッチーズ30 岡本 😊		15:00~15:30 ストレッチーズ30 岡本 😊	
15:30						15:30			15:00~15:30 ストレッチーズ30 岡本 😊		15:00~15:30 ストレッチーズ30 岡本 😊		15:00~15:30 ストレッチーズ30 岡本 😊	
16:00						16:00			15:00~15:30 ストレッチーズ30 岡本 😊		15:00~15:30 ストレッチーズ30 岡本 😊		15:00~15:30 ストレッチーズ30 岡本 😊	
16:30						16:30			15:00~15:30 ストレッチーズ30 岡本 😊		15:00~15:30 ストレッチーズ30 岡本 😊		15:00~15:30 ストレッチーズ30 岡本 😊	
17:00						17:00			15:00~15:30 ストレッチーズ30 岡本 😊		15:00~15:30 ストレッチーズ30 岡本 😊		15:00~15:30 ストレッチーズ30 岡本 😊	
17:30					17:30			15:00~15:30 ストレッチーズ30 岡本 😊		15:00~15:30 ストレッチーズ30 岡本 😊		15:00~15:30 ストレッチーズ30 岡本 😊		
18:00					18:00			15:00~15:30 ストレッチーズ30 岡本 😊		15:00~15:30 ストレッチーズ30 岡本 😊		15:00~15:30 ストレッチーズ30 岡本 😊		
18:30					18:30			15:00~15:30 ストレッチーズ30 岡本 😊		15:00~15:30 ストレッチーズ30 岡本 😊		15:00~15:30 ストレッチーズ30 岡本 😊		
19:00	19:00~19:45 ヨガ45 山根		18:10~18:40 ストレッチーズ30 岡本 😊		19:00	18:00~18:40 ルーシーダットン40 大場 😊		19:00~19:45 コアコンディショニング45 八木 😊		18:00~18:45 陰ヨガ45 赤金 😊		19:00~19:45 コアコンディショニング45 八木 😊		
19:30			19:00~19:40 美bodyメイキング40 岡本		19:30	19:00~19:30 ハイパーC30 HYPER C 八木 😊		19:00~19:45 コアコンディショニング45 八木 😊		18:00~18:45 陰ヨガ45 赤金 😊		19:30~20:00 コアコンディショニング45 八木 😊		
20:00	20:05~20:50 ユーバウンド45 UBOUND 曲渕 😊		20:00~20:40 RMA OKA		20:00	19:50~20:35 ファンエアロ45 (中級) 中尾		20:05~20:50 ファイト45 FIGHT45 北口 😊		19:00~19:45 コアコンディショニング45 八木 😊		20:00~20:45 コアコンディショニング45 八木 😊		
20:30					20:30			20:05~20:50 ファイト45 FIGHT45 北口 😊		19:00~19:45 コアコンディショニング45 八木 😊		20:30~21:00 コアコンディショニング45 八木 😊		
21:00					21:00			20:05~20:50 ファイト45 FIGHT45 北口 😊		19:00~19:45 コアコンディショニング45 八木 😊		21:00~21:30 コアコンディショニング45 八木 😊		
21:30					21:00			20:05~20:50 ファイト45 FIGHT45 北口 😊		19:00~19:45 コアコンディショニング45 八木 😊		21:30~22:00 コアコンディショニング45 八木 😊		
22:00					21:30			20:05~20:50 ファイト45 FIGHT45 北口 😊		19:00~19:45 コアコンディショニング45 八木 😊		22:00~22:30 コアコンディショニング45 八木 😊		
22:30					22:00			20:05~20:50 ファイト45 FIGHT45 北口 😊		19:00~19:45 コアコンディショニング45 八木 😊		22:30~23:00 コアコンディショニング45 八木 😊		
23:00					22:30			20:05~20:50 ファイト45 FIGHT45 北口 😊		19:00~19:45 コアコンディショニング45 八木 😊		23:00~23:30 コアコンディショニング45 八木 😊		

<ご案内>  
プールレッスンについて

大変申し訳ございません。  
4/2(木)~4/14(火)までの間  
プールレッスンを全面休止と  
させていただきます。

休止理由  
・一定の距離を保てず、  
会員様同士の濃厚接触  
を誘発する形となる為

期間  
・4/2(木)~4/14(火)まで  
※以降のスケジュールは状  
況、情勢に變動する恐れが  
ある為、随時お伝えします。

皆様には引き続き多大なる  
ご迷惑をおかけしますがご  
理解の程、お願い致します。

スタッフ一同

<社交ダンス> 15:00~15:40~  
レッスン休止とさせていただきます。

→ 組み手など、会員様同士  
での一定距離が保てなく  
なってしまう為(濃厚接触回避)

★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。

<定員制>  
ユーバウンド  
UBOUND  
↓定員人数  
18名

開始30分前より、  
整理券を配布致します。  
(3Fカウンターにて)

<ヨガ> 21:00~  
レッスン休止とさせていただきます。

→ 営業時間の短縮により  
時間の確保が厳しい為

<HIPHOP> 21:10~  
レッスン休止とさせていただきます。

→ 営業時間の短縮により  
時間の確保が厳しい為

<ご案内> スタジオレッスン時間短縮について  
密閉環境の緩和や換気時間の確保、使用ツールの消毒等の為、  
レッスン時間の短縮をさせていただきます。(一部レッスンを除く)

・60分レッスン → 45分レッスン  
・45分レッスン → 40分レッスン

時間短縮

<ご案内②> スタジオレッスン人数制限について  
上記理由に基づき、定員人数を18名までとさせていただきます。  
(レッスン開始30分前より受付を開始致します。)

※スタジオレッスン参加時は入場前に必ず  
3Fカウンターにお越しいただき、参加に際しての  
チェックシートへご記入下さい。

定員 18名

★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。

コロナウィルス感染防止  
の為、皆様にはマスクの着  
用を推奨致します。

トレーニングルーム・プール・サウナ・お風呂  
シャワールームのご利用は20:45までとなります。

トレーニングルーム・プール・サウナ・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  
ください。



〒802-0076 北九州市小倉北区中島1丁目19-13  
TEL 093-521-7080



HPへのアクセスはコチラ↑