

# 2021年1月スケジュール

2021年も十條ウェルネスクラブを宜しくお願い致します。  
お身体にはくれぐれもお気を付け下さい。 十條ウェルネスクラブスタッフ一同

	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		<p>-人数制限について- 「密」を避ける為、下記人数をお守り頂くよう、お願い致します。</p> <p>&lt;スタジオ&gt; 23名まで(全レッスン)</p> <p>&lt;プール&gt; AQUAビクス 15名まで スイムレッスン 16名まで 歩行レッスン 25名まで 水中パレー 16名まで</p> <p>【受付開始】 → レッスン開始 30分前~</p> <p>【入場】 スタジオ...おながい 前 プール...開始10分前</p> <p><b>休館日</b></p> <p>★1月11日(月) 成人の日 別紙のスケジュールをご確認下さいませ。 十條ウェルネスクラブ</p>	10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN	
10:30	10:30~11:10 シンプルエアロ40 KAORI	10:30~11:00 スリムウォーク30 八木	10:30~11:30 健美操60 稲井	10:30~11:00 AQUAビクス30 村嶋		10:30~11:30 太極拳60 (入門~中級) 幸地	10:30~11:30 ピラティス60 平木	10:30~11:00 スリムアップウォーキング30 西原	10:30~11:10 シンプルSTEP40 KAORI	10:30~11:30 やさしいヨガ60 赤金	10:30~10:50 スリムウォーク20 北口	11:00~11:30 はじめてスイム 北口			
11:00		11:15~11:45 初級スイム(クロール) 八木	11:15~11:45 初級スイム(背泳ぎ) 村嶋	11:15~11:45 初級スイム(背泳ぎ) 村嶋		11:15~12:00 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 西原	11:15~12:00 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 西原	11:15~12:00 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 西原	11:25~12:10 ファンエアロ45 (中級) KAORI	11:30~12:15 初級スイム 1.バタ/2.背/3.平/4.クロ 西原	11:45~12:30 リトモス45 OKA	11:45~12:30 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 北口			
11:30	11:25~12:10 やさしいヨガ45 岡本	12:00~12:45 初中級スイム (1.2平/3.4バタ) 八木	11:45~12:30 シンプルエアロ45 磯部	12:00~12:30 スリムウォーク30 村嶋		11:45~12:45 ズンバ60 AKIHIDE	11:45~12:45 ズンバ60 AKIHIDE	11:45~12:45 ズンバ60 AKIHIDE	12:15~12:45 水中パレー30 STAFF	12:25~13:25 やさしいヨガ60 (肩こり・膝痛改善) 岡本	12:30~13:15 中級スイム 1.バタ/2.背/3.平/4.クロ 奥本	12:45~13:15 ハイパーC90 HYPER C 八木	13:00~13:45 水中パレー45 STAFF		
12:00	12:25~13:10 シンプルSTEP45 中尾	13:00~13:30 AQUAビクス30 藤田	12:45~13:30 MEGADANZ 田口	13:00~13:45 パーソナルスイム 実施枠(有料)		12:45~13:45 フィットバーニアロ45 (初中级) KAORI	12:45~13:45 フィットバーニアロ45 (初中级) KAORI	12:45~13:45 フィットバーニアロ45 (初中级) KAORI	13:00~13:45 パーソナルスイム 実施枠(有料) 田口	13:40~14:25 ピラティス45 森下	14:15~15:15 個人メドレーへの道 奥本	14:15~15:15 背骨コンディショニング60 古賀			
12:30	13:25~14:10 メガダンス 中尾	13:45~14:45 上級スイム (コーチにおまかせ) 藤田	13:45~14:45 ヨガ60 山根	14:00~14:45 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 藤田		13:30~14:00 スリムウォーク30 村嶋	13:30~14:00 スリムウォーク30 村嶋	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	14:00~14:45 ウェーブリングヨガ45 岡本	14:30~15:30 上級スイム (コーチにおまかせ) 田口				
13:00	14:25~15:10 コアコンディショニング45 八木		15:00~16:00 社交ダンス60 上田	15:00~15:50 中上級スイム (コーチにおまかせ) 藤田		14:00~14:45 フラダンス60 山本	14:00~14:45 フラダンス60 山本	14:00~14:45 フラダンス60 山本	14:00~14:45 フラダンス60 山本	14:00~14:45 ウェーブリングヨガ45 岡本	14:30~15:30 上級スイム (コーチにおまかせ) 田口				
13:30	15:25~16:10 ボールエクササイズ45 古賀		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		13:45~14:45 スリムウォーク30 村嶋	13:45~14:45 スリムウォーク30 村嶋	13:45~14:45 スリムウォーク30 村嶋	13:45~14:15 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 田口	14:00~14:45 ウェーブリングヨガ45 岡本	14:30~15:30 上級スイム (コーチにおまかせ) 田口				
14:00			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		14:15~14:45 AQUAビクス30 村嶋	14:15~14:45 AQUAビクス30 村嶋	14:15~14:45 AQUAビクス30 村嶋	14:15~14:15 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 田口	14:00~14:45 ウェーブリングヨガ45 岡本	14:30~15:30 上級スイム (コーチにおまかせ) 田口				
14:30			20:00~20:45 リトモス45 OKA	20:00~20:45 リトモス45 OKA		14:30~15:00 スリムウォーク30 村嶋	14:30~15:00 スリムウォーク30 村嶋	14:30~15:00 スリムウォーク30 村嶋	14:30~14:15 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 田口	14:00~14:45 ウェーブリングヨガ45 岡本	14:30~15:30 上級スイム (コーチにおまかせ) 田口				
15:00			20:15~21:00 ユーバウンド45 UBOUND 曲淵	20:15~21:00 ユーバウンド45 UBOUND 曲淵		15:00~16:00 からだメンテナンス60 岡本	15:00~16:00 からだメンテナンス60 岡本	15:00~16:00 からだメンテナンス60 岡本	15:00~15:30 初級スイム(バタフライ) 村嶋	14:00~14:45 ウェーブリングヨガ45 岡本	14:30~15:30 上級スイム (コーチにおまかせ) 田口				
15:30			21:00~21:45 中級スイム (平泳ぎ) 奥本	21:00~21:45 中級スイム (平泳ぎ) 奥本		15:30 からだメンテナンス60 岡本	15:30 からだメンテナンス60 岡本	15:30 からだメンテナンス60 岡本	15:30 からだメンテナンス60 村嶋	14:00~14:45 ウェーブリングヨガ45 岡本	14:30~15:30 上級スイム (コーチにおまかせ) 田口				
16:00			21:15~22:00 ファイトウ45 FIGHTUO 北口	21:15~22:00 ファイトウ45 FIGHTUO 北口		16:00 からだメンテナンス60 岡本	16:00 からだメンテナンス60 岡本	16:00 からだメンテナンス60 岡本	16:00 からだメンテナンス60 村嶋	14:00~14:45 ウェーブリングヨガ45 岡本	14:30~15:30 上級スイム (コーチにおまかせ) 田口				
16:30						16:00 からだメンテナンス60 岡本	16:00 からだメンテナンス60 岡本	16:00 からだメンテナンス60 岡本	16:00 からだメンテナンス60 村嶋	14:00~14:45 ウェーブリングヨガ45 岡本	14:30~15:30 上級スイム (コーチにおまかせ) 田口				
17:00						16:30 からだメンテナンス60 岡本	16:30 からだメンテナンス60 岡本	16:30 からだメンテナンス60 岡本	16:30 からだメンテナンス60 村嶋	14:00~14:45 ウェーブリングヨガ45 岡本	14:30~15:30 上級スイム (コーチにおまかせ) 田口				
17:30						16:30 からだメンテナンス60 岡本	16:30 からだメンテナンス60 岡本	16:30 からだメンテナンス60 岡本	16:30 からだメンテナンス60 村嶋	14:00~14:45 ウェーブリングヨガ45 岡本	14:30~15:30 上級スイム (コーチにおまかせ) 田口				
18:00						16:30 からだメンテナンス60 岡本	16:30 からだメンテナンス60 岡本	16:30 からだメンテナンス60 岡本	16:30 からだメンテナンス60 村嶋	14:00~14:45 ウェーブリングヨガ45 岡本	14:30~15:30 上級スイム (コーチにおまかせ) 田口				
18:30						16:30 からだメンテナンス60 岡本	16:30 からだメンテナンス60 岡本	16:30 からだメンテナンス60 岡本	16:30 からだメンテナンス60 村嶋	14:00~14:45 ウェーブリングヨガ45 岡本	14:30~15:30 上級スイム (コーチにおまかせ) 田口				
19:00	19:00~20:00 ヨガ60 山根	19:00~19:45 水中パレー45 STAFF	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		16:30 からだメンテナンス60 岡本	16:30 からだメンテナンス60 岡本	16:30 からだメンテナンス60 岡本	16:30 からだメンテナンス60 村嶋	14:00~14:45 ウェーブリングヨガ45 岡本	14:30~15:30 上級スイム (コーチにおまかせ) 田口				
19:30		20:00~20:45 初中級スイム (1.2バタ/3.4クロ) 奥本	20:00~20:45 リトモス45 OKA	20:00~20:45 リトモス45 OKA		16:30 からだメンテナンス60 岡本	16:30 からだメンテナンス60 岡本	16:30 からだメンテナンス60 岡本	16:30 からだメンテナンス60 村嶋	14:00~14:45 ウェーブリングヨガ45 岡本	14:30~15:30 上級スイム (コーチにおまかせ) 田口				
20:00		21:00~21:45 中級スイム (平泳ぎ) 奥本				16:30 からだメンテナンス60 岡本	16:30 からだメンテナンス60 岡本	16:30 からだメンテナンス60 岡本	16:30 からだメンテナンス60 村嶋	14:00~14:45 ウェーブリングヨガ45 岡本	14:30~15:30 上級スイム (コーチにおまかせ) 田口				
20:30						16:30 からだメンテナンス60 岡本	16:30 からだメンテナンス60 岡本	16:30 からだメンテナンス60 岡本	16:30 からだメンテナンス60 村嶋	14:00~14:45 ウェーブリングヨガ45 岡本	14:30~15:30 上級スイム (コーチにおまかせ) 田口				
21:00						16:30 からだメンテナンス60 岡本	16:30 からだメンテナンス60 岡本	16:30 からだメンテナンス60 岡本	16:30 からだメンテナンス60 村嶋	14:00~14:45 ウェーブリングヨガ45 岡本	14:30~15:30 上級スイム (コーチにおまかせ) 田口				
21:30					16:30 からだメンテナンス60 岡本	16:30 からだメンテナンス60 岡本	16:30 からだメンテナンス60 岡本	16:30 からだメンテナンス60 村嶋	14:00~14:45 ウェーブリングヨガ45 岡本	14:30~15:30 上級スイム (コーチにおまかせ) 田口					
22:00					16:30 からだメンテナンス60 岡本	16:30 からだメンテナンス60 岡本	16:30 からだメンテナンス60 岡本	16:30 からだメンテナンス60 村嶋	14:00~14:45 ウェーブリングヨガ45 岡本	14:30~15:30 上級スイム (コーチにおまかせ) 田口					
22:30					16:30 からだメンテナンス60 岡本	16:30 からだメンテナンス60 岡本	16:30 からだメンテナンス60 岡本	16:30 からだメンテナンス60 村嶋	14:00~14:45 ウェーブリングヨガ45 岡本	14:30~15:30 上級スイム (コーチにおまかせ) 田口					
23:00	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22:45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22:45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22:45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22:45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22:45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22:45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22:45までとなります。		

このマークがある  
レッスンは、レッスン中も  
マスクを必ず着用ください。

15:45~17:15  
パーソナルスイム  
実施枠(有料)



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

のレッスンは歩行専用プールで行います。 NEW は新しく加わったレッスン内容です。😊 は初めての方でもご参加いただけます。🧑‍🦽 はBody系プログラムです(※詳細は裏面記載)