

2024年4月レッスンスケジュール

4月となりますね！心と身体の新たなスタートダッシュを決めましょう！（もちろん出来る範囲で♪）

月 Monday		火 Tuesday		水 Wednesday		木 Thursday		金 Friday		土 Saturday		日 Sunday	
カラダを使い週初めに「弾み」を！		月曜に用事があってもまだ間に合う！		休館日		休館日、食べ過ぎたなら十條に		十條に来て週末の罪悪感を「0」へ！		土曜はケア多め！どれでリフレッシュ？		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	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00 10:00 OPEN		10:00 10:00 OPEN		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。		10:00 10:00 OPEN		10:00 10:00 OPEN		10:00 10:00 OPEN		10:00 10:00 OPEN	
10:30 シンプルエアロ45 KAORI	10:30~11:00 初級スイム(平泳ぎ) 田中	10:30~11:30 健美操60 稲井	10:30~11:00 AQUAピクス30 村嶋			10:30 太極拳扇60 幸地	10:30~11:00 スリムアップウォーキング 北口	10:30~11:30 ピラティス60 平木	10:30~11:00 骨盤体操ウォーキング 八木	10:30~11:15 シンプルエアロ45 sarry	10:30~10:50 ホットウォーク20 STAFF	10:30~11:20 リラックスヨガ50 山根	10:30~11:00 はじめてスイム 北口
11:30 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	11:30 タオル持参! 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クロ/3.4パタ) 北口	11:45~12:30 ZUMBA AKIHIDE	11:15~12:00 初級スイム(バタフライ) 八木	11:30~12:00 POWER 北口	11:00~11:45 水中バレー45 STAFF	11:35~12:25 フラダンス50 Mälie	11:15~11:45 初級スイム(クロール) 北口	11:30 フラダンス50 Mälie	11:15~11:45 初級スイム(クロール) 北口
12:30 メガダンス45 中尾	12:15~13:00 初級スイム(背泳ぎ) 田中	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	12:30 12:45~13:30 ズンバ45 KAORI	12:15~13:00 水中バレー45 STAFF	12:45~13:30 シンプルエアロ45 河野	12:15~13:00 初級スイム(1.2平/3.4クロ) 八木	12:15~13:15 美bodyメイキング60(easy) 岡本	11:30~12:00 ライカルバレー30 北口	12:00~12:45 コーチにおまかせ(1.2基礎/3.4応用) 北口	12:30 ↑21日、28日実施 11:35~12:20 リトモス45 山崎	12:00 ↑7日、14日実施 12:35~13:20 ズンバ45 Maho	12:00~12:45 コーチにおまかせ(1.2基礎/3.4応用) 北口
13:30 ファットバーンエアロ45(初中級) 田中	13:15~14:00 コーチにおまかせ(1.2基礎/3.4応用) 豊田	13:45~14:45 ヨガ60 山根	13:00~13:45 水中バレー45 STAFF	14:00 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	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) 田中	13:30~14:30 リラックスヨガ60 森下	13:30~14:30 初級スイム(1.バ/2.背/3.平/4.ク) 奥本	12:30 ↑21日、28日実施 11:35~12:20 リトモス45 山崎	12:30 ↑7日、14日実施 12:35~13:20 ズンバ45 Maho	12:30 ↑21日、28日実施 11:35~12:20 リトモス45 山崎	12:30 ↑7日、14日実施 12:35~13:20 ズンバ45 Maho
14:30 ショートレッスン 松田	14:15~15:15 上・中級スイム(コーチにおまかせ) 豊田	15:00~16:00 社交ダンス60 佐藤	15:00~16:00 社交ダンス60 佐藤	14:30 14:15~14:45 AQUAピクス30 村嶋	14:15~14:45 スリムウォーク30 村嶋	14:30 14:15~14:45 AQUAピクス30 村嶋	14:30~15:30 中級スイム(コーチにおまかせ) 田中	14:45~15:45 スイムファクトリー(背泳ぎ) 奥本	14:30~15:30 初級スイム(1.バ/2.背/3.平/4.ク) 奥本	13:30 ↑21日、28日実施 11:35~12:20 リトモス45 山崎	13:30 ↑7日、14日実施 12:35~13:20 ズンバ45 Maho	13:30 ↑21日、28日実施 11:35~12:20 リトモス45 山崎	13:30 ↑7日、14日実施 12:35~13:20 ズンバ45 Maho
4/29(日) 昭和の日 別紙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	15:30 【入場開始】 レッスン開始10分前	15:30 15:00~16:00 社交ダンス60 佐藤	15:30 15:00~16:00 社交ダンス60 佐藤	15:30 15:00~16:00 社交ダンス60 佐藤	15:30 15:00~16:00 社交ダンス60 佐藤	15:30 15:00~16:00 社交ダンス60 佐藤	14:30 14:15~14:45 AQUAピクス30 村嶋	14:30 14:15~14:45 AQUAピクス30 村嶋	14:30 14:15~14:45 AQUAピクス30 村嶋	14:30 14:15~14:45 AQUAピクス30 村嶋
18:30 ピラティス45 柿本	19:00~20:00 ファンエアロ45(中級) 中尾	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	16:00 ※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。協力下さい。	16:00 16:00~16:45 ZUMBA MAYUKO	16:00 16:00~16:45 ZUMBA MAYUKO	16:00 16:00~16:45 ZUMBA MAYUKO	16:00 16:00~16:45 ZUMBA MAYUKO	16:00 16:00~16:45 ZUMBA MAYUKO	16:00 16:00~16:45 ZUMBA MAYUKO	16:00 16:00~16:45 ZUMBA MAYUKO	16:00 16:00~16:45 ZUMBA MAYUKO	16:00 16:00~16:45 ZUMBA MAYUKO
20:30 ファイドゥ30 北口	20:15~21:00 コーチにおまかせ(1.2基礎/3.4応用) 奥本	20:00~20:45 ズンバ45 MAYUKO	20:00~20:45 ズンバ45 MAYUKO	18:00 【定員数】 全レッスン 28名	20:30 20:15~21:15 ヨガ60 森下	20:30 20:15~21:15 ヨガ60 森下	20:30 20:15~21:15 ヨガ60 森下	20:30 20:15~21:15 ヨガ60 森下	20:30 20:15~21:15 ヨガ60 森下	18:00 18:10~18:55 ピラティス45 柿本	18:00 18:10~18:55 ピラティス45 柿本	18:00 18:10~18:55 ピラティス45 柿本	18:00 18:10~18:55 ピラティス45 柿本
21:15~22:00 中級スイム(平泳ぎ) 奥本	21:15~22:00 中級スイム(平泳ぎ) 奥本	20:00~20:45 ズンバ45 MAYUKO	20:00~20:45 ズンバ45 MAYUKO	18:30 【受付】 レッスン開始30分前	21:00 20:15~21:15 ヨガ60 森下	21:00 20:15~21:15 ヨガ60 森下	21:00 20:15~21:15 ヨガ60 森下	21:00 20:15~21:15 ヨガ60 森下	21:00 20:15~21:15 ヨガ60 森下	18:30 18:30~19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記	18:30 18:30~19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記	18:30 18:30~19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記	18:30 18:30~19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記
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。		21:00 20:15~21:15 ヨガ60 森下	21:00 20:15~21:15 ヨガ60 森下	18:30 【コーン配布】 前レッスン開始時から	21:30 21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本	21:30 21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本	21:30 21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本	21:30 21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本	21:30 21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本	18:30 18:30~19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記	18:30 18:30~19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記	18:30 18:30~19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記	18:30 18:30~19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記
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。		22:00 21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本	22:00 21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本	18:30 ※一部例外あり(マークについて参照)	22:30 22:00~22:45 ZUMBA MAYUKO	22:30 22:00~22:45 ZUMBA MAYUKO	22:30 22:00~22:45 ZUMBA MAYUKO	22:30 22:00~22:45 ZUMBA MAYUKO	22:30 22:00~22:45 ZUMBA MAYUKO	18:30 18:30~19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記	18:30 18:30~19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記	18:30 18:30~19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記	18:30 18:30~19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記
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。		22:30 22:00~22:45 ZUMBA MAYUKO	22:30 22:00~22:45 ZUMBA MAYUKO	18:30 【入場開始】 レッスン開始10分前	23:00 22:30~23:00 ZUMBA MAYUKO	23:00 22:30~23:00 ZUMBA MAYUKO	23:00 22:30~23:00 ZUMBA MAYUKO	23:00 22:30~23:00 ZUMBA MAYUKO	23:00 22:30~23:00 ZUMBA MAYUKO	18:30 18:30~19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記	18:30 18:30~19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記	18:30 18:30~19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記	18:30 18:30~19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記
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。		23:00 22:30~23:00 ZUMBA MAYUKO	23:00 22:30~23:00 ZUMBA MAYUKO	18:30 ※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。協力下さい。	23:00 22:30~23:00 ZUMBA MAYUKO	23:00 22:30~23:00 ZUMBA MAYUKO	23:00 22:30~23:00 ZUMBA MAYUKO	23:00 22:30~23:00 ZUMBA MAYUKO	23:00 22:30~23:00 ZUMBA MAYUKO	18:30 18:30~19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記	18:30 18:30~19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記	18:30 18:30~19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記	18:30 18:30~19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記

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 28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】
前レッスン開始時から
※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。協力下さい。

プール

【定員数】
全レッスン なし
※個人利用者へは、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。

★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。

持参OK!

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。

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

◆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・休講となる場合がございますので、予めご了承ください。



HPへのアクセスはコチラ↑↑