

























4/29(月祝)昭和の日

レッスンスケジュール





	スタジオ	プール
10:00		
10:30	10:30~11:15 シンプルエアロ45	 十條 ウェルネスクラブ
11:00	 KAORI 	
11:30	11:30~12:15 背骨コンディショニング45	
12:00	松田  	
12:30	 12:30~13:15 メガダンス45 MEGADANZ	12:15~13:00 水中バレー45 セルフ 
13:00	 中尾 	
13:30	13:30~14:15 ファットバーンエアロ (初中級) 中尾	13:15~14:00 コーチにおまかせ (バタフライ) 豊田
14:00		
14:30	14:25~14:55 ショートレッスン30 松田 	14:15~15:15 上・中上級スイム (コーチにおまかせ) 豊田 
15:00	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>スタジオ:28名定員</p>  <p>↑こちらのマークがあるレッスンは、営業開始時より、コーンを配布します。</p> </div>	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>4/29(月祝)の営業は、20時迄となっております。 ※3F、プール、浴室、シャワールームのご利用は19時45分迄となっております。</p> </div>
15:30		
16:00		

5/3(金祝) 憲法記念日

レッスンスケジュール

	スタジオ	プール
10:00		
10:30	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 
11:00		
11:30		11:15~12:00 初級スイム (バタフライ) 八木 
12:00	 11:45~12:30 ズンバ45  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		13:15~14:15 水中バレー60
14:00	13:45~14:45 ピラティス60 森藤 	STAFF 
14:30		JUJO WELLNESS 十條 ウェルネスクラブ
15:00	 スタジオ:28名定員	5/3(金祝)の営業は、 20時まで となっております。 ※3F、プール、浴室、 シャワールームの ご利用は19時45分迄と なっております。
15:30	↑こちらのマークが あるレッスンは、 営業開始時より、 コーンを配布します。	
16:00		

5/4(土祝)みどりの日 レッスンスケジュール

	スタジオ	プール
10:00		
10:30	10:30~11:15 シンプルエアロ45	10:30~10:50 ホットウォーク20 STAFF 😊
11:00	 sorry 😊	11:00~11:45 水中バレー45 セルフ 😊
11:30	11:30~12:00 ラディカルパワー30  POWER 北口 😊	
12:00		5/4(土祝)の営業は、 20時迄となっております。 ※3F、プール、浴室、 シャワールームの ご利用は19時45分迄と なっております。
12:30	12:15~12:45 ショートレッスン30 松田 😊	
13:00		
13:30	13:30~14:30 リラックスヨガ60 森下 😊	13:30~14:15 初中級スイム (バタフライ) 奥本
14:00		
14:30		14:30~15:30 スイムファクトリー (平泳ぎ) 奥本 
15:00	14:45~15:45 背骨コンディショニング60 松田  😊	
15:30		
16:00	スタジオ定員:28名	JUJO WELLNESS 十條 ウェルネスクラブ





5/5(日祝) こどもの日

レッスンスケジュール

	スタジオ	プール
10:00		
10:30	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 😊
11:00		
11:30	11:35~12:20 フラダンス50 Malie 😊	11:15~11:45 初級スイム(クロール) 北口 😊
12:00		12:00~12:45 コーチにおまかせ (平泳ぎ:基礎) 北口
12:30	12:35~13:20 ZUMBA ズンバ45 Maho 😊	
13:00		<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> 5/5(日祝)の営業は、 20時迄となっております。 ※3F、プール、浴室、 シャワールームの ご利用は19時45分迄 となっております。 </div>
13:30	13:35~14:05 ショートレッスン30 松田 😊	
14:00		
14:30	スタジオ:28名定員	JUJO WELLNESS 十條 ウェルネスクラブ
15:00		
15:30		
16:00		

5/6(月祝)振替休日

レッスンスケジュール

	スタジオ	プール
10:00		
10:30	10:30~11:15 シンプルエアロ45	10:30~11:00 初級スイム(平泳ぎ) 田中 😊
11:00	 KAORI 😊	
11:30	11:30~12:15 やさしいヨガ45	11:15~12:00 コーチにおまかせ (基礎) 田中
12:00	有彩 😊	
12:30	 12:30~13:15 ズンバ45 ZUMBA Ai FITNESS 😊	12:15~13:00 初中級スイム (背泳ぎ) 田中
13:00	 Ai FITNESS 😊	
13:30	13:25~14:10 ファットバーンエアロ45 (初中級)	13:15~14:00 コーチにおまかせ (クロール:基礎) 豊田
14:00	 田中	
14:30	14:25~14:55 ショートレッスン30 松田 😊	14:15~15:15 上・中上級スイム (コーチにおまかせ) 豊田 
15:00	スタジオ:28名定員 	
15:30	↑こちらのマークが あるレッスンは、 営業開始時より、 コーンを配布します。	5/6(月祝)の営業は、 20時迄となっております。 ※3F、プール、浴室、 シャワールームの ご利用は19時45分迄と なっております。
16:00		