

# 2024年9月レッスンスケジュール

暑さが少し和らいできましたが、まだまだ油断は禁物です!!  
スポーツの秋に向けて十條で体調を整えましょう!!

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		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ	
プール		プール		プール		プール		プール		プール		プール	
10:00 10:00 OPEN		10:00 10:00 OPEN		10:00 10:00 OPEN		10:00 10:00 OPEN		10:00 10:00 OPEN		10:00 10:00 OPEN		10:00 10:00 OPEN	
10:30~11:15 シンプルエアロ45 KAORI		10:30~11:30 健美操60 稲井		10:30~11:30 AQUAピクス30 村嶋		10:30~11:30 太極拳扇60 幸地		10:30~11:30 ピラティス60 平木		10:30~11:15 シンプルエアロ45 sarry		10:30~11:20 リラックスヨガ50 山根	
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		11:15~11:45 初級スイム(クロール) 村嶋		11:15~12:00 初級スイム (1.2平/3.4バタ) 北口		11:15~12:00 初級スイム (背泳ぎ) 八木		11:30~12:00 POWER 北口		11:15~11:45 初級スイム(クロール) 北口	
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		12:00~12:30 スリムウオーク30 村嶋		12:15~13:00 水中バレー45 STAFF		12:15~13:00 初中級スイム (1.2クロ/3.4平) 八木		12:15~13:15 美bodyメイキング60 (easy) 岡本		12:00~12:45 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 北口	
13:25~14:10 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		12:45~13:30 メガダンス45 田口		13:00~13:45 水中バレー45 STAFF		13:30~14:15 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 田口		13:30~14:30 リラックスヨガ60 森下		12:35~13:20 ZUMBA Maho	
14:25~14:55 ショートレッスン 松田		14:15~15:15 上・中上級スイム (コーチにおまかせ) 豊田		13:45~14:45 ヨガ60 山根		14:15~14:45 スリムウオーク30 村嶋		14:30~15:30 中上級スイム (コーチにおまかせ) 田口		14:45~15:45 スイムファクトリー (クロール) 奥本		13:35~14:20 ファットバーンエアロ45 (初中級) 奥永	
15:15~15:35 マスターズ登録者限定 9/2実施→ 特別レッスン		15:00~16:00 社交ダンス60 佐藤		15:00~16:00 社交ダンス60 佐藤		15:30~16:00 18:30~19:20 やさしいヨガ50 有彩 or ピラティス50 有彩		17:45~18:15 スリムウオーク30 村嶋		14:30~15:30 スイムファクトリー (クロール) 奥本		15:30~16:00 パーソナルスイム情報 (プライベートレッスン/有料)	
9/16(月祝)敬老の日 9/23(月祝)振替休日 別紙祝日スケジュールにて ご案内させていただきます。		18:00~18:45 ストレッチーズ45 岡本		18:00~18:45 ストレッチーズ45 岡本		18:30~19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記		18:15~19:00 シンプルエアロ45 KAORI		14:50~15:45 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。		16:00~16:45 パーソナルスイム情報は こちらからcheck!!!	
18:10~18:55 ピラティス45 柿本		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		19:30~20:00 FIGHT DOO 政田		19:10~20:00 リラックスヨガ50 山根		15:45~16:45 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。		16:00~16:30 パーソナルスイム情報は こちらからcheck!!!	
19:10~19:55 ファットバーンエアロ (初中級) 中尾		19:00~20:00 水中バレー60 セルフ		19:00~20:00 水中バレー60 セルフ		20:15~21:15 ヨガ60 森下		19:10~20:00 リラックスヨガ50 山根		16:45~17:45 シューズの持参を お願い致します。		16:30~17:00 パーソナルスイム情報は こちらからcheck!!!	
20:15~20:45 ファイトウ30 北口		20:00~20:45 ZUMBA MAYUKO		20:00~20:45 ZUMBA MAYUKO		21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本		20:15~20:45 ユーバウンズ30 北口		17:45~18:45 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。		17:00~17:30 パーソナルスイム情報は こちらからcheck!!!	
20:15~21:00 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 奥本		20:15~21:00 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 奥本		20:15~21:00 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 奥本		21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本		20:15~21:15 初級スイム(背泳ぎ) 奥本		18:45~19:45 シューズの持参を お願い致します。		17:30~18:00 パーソナルスイム情報は こちらからcheck!!!	
21:15~22:00 中級スイム (バタフライ) 奥本		21:15~22:00 中級スイム (バタフライ) 奥本		21:15~22:00 中級スイム (バタフライ) 奥本		21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本		21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本		19:45~20:45 シューズの持参を お願い致します。		18:00~18:30 パーソナルスイム情報は こちらからcheck!!!	
22:45 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。		22:45 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。		22:45 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。		22:45 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。		22:45 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。		20:45~21:45 シューズの持参を お願い致します。		18:30~19:00 パーソナルスイム情報は こちらからcheck!!!	

**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 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。

★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!

＜プール個人利用＞  
18:00~22:45  
①②③④コース  
60分利用可  
詳しくは  
スタッフまで!

詳しくはスタッフまで!

マークについて

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。

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!!!

※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。



HPへのアクセスはコチラ↑↑

**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