

2025年6月レッスンスケジュール

外は雨でも十條は快適☆ 雨に負けずトレーニングしましょう！そしてたまにはリフレッシュ ♪

月 Monday カラダを使い週初めに「弾み」を！		火 Tuesday 月曜に用事があってまだ間に合う！		水 Wednesday 休館日		木 Thursday 休館日、食べ過ぎたなら十條に		金 Friday 十條に来て週末の罪悪感を「0」へ！		土 Saturday 土曜はケア多め！どれでリフレッシュ？		日 Sunday 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		スタジオ プール	
10:00 10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN	
10:30 10:30～11:15 シンプルエアロ45 KAORI		※③④コースも使用 10:30～11:30 健美操60 稲井		10:30 10:30～11:30 AQUAピクス30 村嶋		10:30 10:30～11:30 太極拳扇60 幸地		10:30 10:30～11:30 ストレッツ&ウオーク30 佐々木		10:30 10:30～11:15 シンプルエアロ45 KAORI		10:30 10:30～11:20 リラックスヨガ50 山根	
11:30 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		11:30 11:45～12:30 背骨コンディショニング45 松田		11:15～12:00 ↓③④コースも使用 AQUAピクス45 佐々木		11:25～12:10 HIPHOP45 佐々木		11:35～12:25 フラダンス50 Malie	
12:30 12:30～13:15 メガダンス45 中尾		12:15～13:00 初中級スイム (背泳ぎ) 田中		12:00～12:30 スリムウオーク30 村嶋		12:30 12:45～13:30 ズンバ45 KAORI		12:45～13:30 シンプルSTEP45 河野		12:20～13:20 美bodyメイキング60 (easy) 岡本		12:00～12:45 コーチにおまかせ (バタフライ) 村嶋	
13:30 13:25～14:10 ファットバーンエアロ45 (初中級) 田中		13:45～14:45 ヨガ60 山根		13:00～13:45 水中バレー45 セルフ		14:00 14:00～15:00 中上級スイム (コーチにおまかせ) 田口		13:30～14:15 からだメンテナンス 60 岡本		13:35～14:35 リラックスヨガ60 森下		13:30～14:15 初中級スイム (1.バ/2.背/3.平/4.ク) 奥本	
14:30 14:25～14:55 ショートレッスン 松田		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		15:00 15:30 詳しくはスタッフまで！		14:30～15:30 中上級スイム (コーチにおまかせ) 田口		14:50～15:50 背骨コンディショニング60 松田		14:30～15:30 スイムファクトリー (背泳ぎ) 奥本	
18:00 18:10～18:55 ピラティス45 柿本		18:00～18:45 ストレッチーズ45 岡本		18:00 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		18:15～19:00 シンプルエアロ45 KAORI		18:30～19:00 ダイエツと筋力UPに 村嶋		18:00 18:30～19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記	
19:30 19:10～19:55 ファットバーンエアロ (初中級) 中尾		19:00～19:45 美bodyメイキング45 岡本		19:30 19:30～20:00 有彩IRレッスン ※詳細は上記		19:30 19:30～20:00 有彩IRレッスン ※詳細は上記		19:10～20:10 リラックスヨガ60 山根		19:15～20:00 水中バレー45 セルフ		19:30 19:30～20:00 有彩IRレッスン ※詳細は上記	
20:30 20:15～21:00 ファイトウ45 政田		20:15～21:00 コーチにおまかせ (スタート&ターン) 奥本		20:00 20:00～20:45 ズンバ45 MAYUKO		20:30 20:15～21:15 ヨガ60 森下		20:15～21:15 上級スイム 林		20:15～21:15 上級スイム 林		20:30 20:15～21:00 コーチにおまかせ (スタート&ターン) 奥本	
21:00 21:15～22:00 中級スイム (クロール) 奥本		21:00 21:15～22:00 中級スイム (クロール) 奥本		21:00 21:15～22:00 中級スイム (クロール) 奥本		21:00 21:15～22:00 中級スイム (クロール) 奥本		21:00 21:15～22:00 中級スイム (クロール) 奥本		21:00 21:15～22:00 中級スイム (クロール) 奥本		21:00 21:15～22:00 中級スイム (クロール) 奥本	
22:30 22:30～23:00 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 22:30～23:00 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 22:30～23:00 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 22:30～23:00 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 22:30～23:00 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 22:30～23:00 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 22:30～23:00 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。	

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！

■ 18:30~19:20
＜6/5、19＞
やさしいヨガ50 有彩
or
＜6/12、26＞
ピラティス50 有彩

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。

マークについて



〒802-0076 北九州市小倉北区
中島1丁目19-13
TEL 093-551-9494



HP



Instagram
jujo.1010

※原則、前日予約までを対象とさせていただきます。

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) <一時休止中>
土曜日(奥本IR) <実施中> 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
こともございますので、予めご了承
ください。