

2025年7月レッスンスケジュール

蒸し暑い日が続きますね… 脱水症状にならないよう、水分はとにかく補給！補給！補給！

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もまだ間に合う！		水 Wednesday 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。ご理解ご協力をお願いいたします。		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恶感を「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 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 10:20~11:05 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	※③④コースも使用 10:30~11:00 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 太極拳扇60 幸地	10:30 10:30~11:30 太極拳扇60 幸地	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	10:30~11:00 AQUAピクス30 佐々木	10:30~11:15 シンプルエアロ45 KAORI	10:30~11:00 AQUAピクス30 佐々木	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 村嶋
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	11:45~12:30 HIPHOP45 (シニア) KAKO	11:15~11:45 初級スイム(クロール) 村嶋	11:30 11:30~12:00 タオル持参！ 松田	11:30 11:30~12:00 タオル持参！ 松田	11:30 11:30~12:00 タオル持参！ 松田	11:30 11:30~12:00 タオル持参！ 松田	11:15~12:00 AQUAピクス45 佐々木	11:10~11:55 水中バレー45 セルフ	11:35~12:25 フラダンス50 Maile リトモス45 山嶋	11:35~12:20 フラダンス50 Maile リトモス45 山嶋	11:35~12:25 フラダンス50 Maile リトモス45 山嶋	11:15~11:45 初級スイム(クロール) 村嶋
12:30 12:30~13:15 MEGADANZ 中尾	12:15~13:00 初中級スイム (背泳ぎ) 田中	12:45~13:30 MEGADANZ 田口	12:00~12:30 スリムウオーク30 村嶋	12:30 12:30~13:00 水中バレー45 セルフ	12:30 12:30~13:00 水中バレー45 セルフ	12:30 12:30~13:00 水中バレー45 セルフ	12:30 12:30~13:00 水中バレー45 セルフ	12:45~13:30 ZUMBA AKIHIDE	12:20~13:20 美bodyメイキング60 (easy) 岡本	12:35~13:20 ZUMBA Maho	12:35~13:20 ZUMBA Maho	12:35~13:20 ZUMBA Maho	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 (初中级) 田中	14:25~14:55 ショートレッスン 松田	13:00~13:45 水中バレー45 セルフ	13:45~14:45 ヨガ60 山根	14:00 14:00~15:00 中上級スイム (コーチにおまかせ) 田口	14:00 14:00~15:00 中上級スイム (コーチにおまかせ) 田口	14:00 14:00~15:00 中上級スイム (コーチにおまかせ) 田口	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 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 田口	13:30~14:15 初中級スイム (1.バタ/2.背/3.平/4.ク) 奥本	13:35~14:35 リラックスヨガ60 森下	13:35~14:35 リラックスヨガ60 森下	13:35~14:35 リラックスヨガ60 森下	13:35~14:35 リラックスヨガ60 森下
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	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 15:30~16:00 社交ダンス60 佐藤	15:30 15:30~16:00 社交ダンス60 佐藤	15:30 15:30~16:00 社交ダンス60 佐藤	15:30 15:30~16:00 社交ダンス60 佐藤	14:30~15:30 中上級スイム (コーチにおまかせ) 田口	14:30~15:30 スイムファクトリー (平泳ぎ) 奥本	14:50~15:50 スイムファクトリー (平泳ぎ) 奥本	14:50~15:50 スイムファクトリー (平泳ぎ) 奥本	14:50~15:50 スイムファクトリー (平泳ぎ) 奥本	14:50~15:50 スイムファクトリー (平泳ぎ) 奥本
7/21(月祝)海の日 別紙祝日スケジュールにて ご案内させていただきます。		★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。		【定員数】 全レッスン 34名		18:30~19:20 やさいいヨガ50 有彩 or ＜7/10、24＞ ピラティス50 有彩		17:45~18:15 スリムウオーク30 村嶋		18:15~19:00 ダイエツや筋力UPに シンプルエアロ45 KAORI		18:30~19:00 初級スイム(クロール) 村嶋	
18:10~18:55 ピラティス45 柿本	19:10~19:55 ファットバーンエアロ (初中级) 中尾	18:00~18:45 ストレッチーズ45 岡本	19:00~19:45 美bodyメイキング45 岡本	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	18:15~19:00 ダイエツや筋力UPに シンプルエアロ45 KAORI	18:30~19:00 初級スイム(クロール) 村嶋	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	19:15~20:00 水中バレー45 セルフ	19:15~20:00 水中バレー45 セルフ
20:30 20:15~21:00 FIGHT DOO 政田	20:15~21:00 コーチにおまかせ (スタート&ターン) 奥本	20:00~20:45 ZUMBA MAYUKO	20:00~20:45 ZUMBA MAYUKO	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	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	20:15~21:15 上級スイム 林	20:15~21:15 上級スイム 林	20:15~21:15 上級スイム 林	20:15~21:15 上級スイム 林
21:30 21:15~22:00 中級スイム (バタフライ) 奥本	22:30 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。	21:30 21:15~22:00 中級スイム (バタフライ) 奥本	21:30 21:15~22:00 中級スイム (バタフライ) 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	20:15~21:15 上級スイム 林	20:15~21:15 上級スイム 林	20:15~21:15 上級スイム 林	20:15~21:15 上級スイム 林	20:15~21:15 上級スイム 林	20:15~21:15 上級スイム 林
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。		★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。		【定員数】 全レッスン なし		18:30~19:20 やさいいヨガ50 有彩 or ＜7/10、24＞ ピラティス50 有彩		17:45~18:15 スリムウオーク30 村嶋		18:15~19:00 ダイエツや筋力UPに シンプルエアロ45 KAORI		18:30~19:00 初級スイム(クロール) 村嶋	
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。		★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。		【定員数】 全レッスン なし		18:30~19:20 やさいいヨガ50 有彩 or ＜7/10、24＞ ピラティス50 有彩		17:45~18:15 スリムウオーク30 村嶋		18:15~19:00 ダイエツや筋力UPに シンプルエアロ45 KAORI		18:30~19:00 初級スイム(クロール) 村嶋	
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。		★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。		【定員数】 全レッスン なし		18:30~19:20 やさいいヨガ50 有彩 or ＜7/10、24＞ ピラティス50 有彩		17:45~18:15 スリムウオーク30 村嶋		18:15~19:00 ダイエツや筋力UPに シンプルエアロ45 KAORI		18:30~19:00 初級スイム(クロール) 村嶋	

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



H P



Instagram
jujo.1010

※1. レッスン受講の際は、内容(表面)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。

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18:45までとなります。

↑ パーソナルスイム情報は
こちらからcheck!!!

◆ 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> 16:00~18:30
または18:00~18:45

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22:45までとなります。