

2025年9月レッスンスケジュール

ついにラストの月…これまで本当に本当にありがとうございました！
またいつか会える日を楽しみにしております。皆様の未来に幸あれ！✦

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 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 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		
10:30 シンプルエアロ45 KAORI	10:30～11:00 初級スイム(クロール) 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	休館日		10:30 シンプルエアロ30 政田	10:30～11:00 スリムウオーク30 豊田	10:30～11:30 ピラティス60 有彩	10:30～11:00 ストレッチ&ウオーク30 佐々木 ※③④コースも使用	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 リラクソスヨガ50 山根	10:30～11:00 はじめてスイム 村嶋	
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			11:00～11:30 FIGHT DO 政田	11:15～12:00 初中級スイム (1.2平/3.4バタ/5.4種) 豊田	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 Maïe	11:15～11:45 初級スイム(クロール) 村嶋	11:35～12:25 フラダンス50 Maïe	11:15～11:45 初級スイム(クロール) 村嶋	
12:30 メガダンス45 中尾	12:15～13:00 初中級スイム (バタフライ) 田中	12:45～13:30 メガダンス45 田口	12:00～12:30 スリムウオーク30 村嶋			11:45～12:30 ヨガ持参！ 松田	12:15～13:00 水中バレー45 セルフ	12:45～13:30 ZUMBA KAORI	12:20～13:20 美bodyメイキング60 (easy) 岡本	12:25～13:20 ZUMBA MAHO	12:00～12:45 コーチにおまかせ (バタフライ) 村嶋	12:25～13:20 ZUMBA MAHO	12:00～12:45 コーチにおまかせ (バタフライ) 村嶋	
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	13:00～13:45 水中バレー45 セルフ	14:00～15:00 中上級スイム (コーチにおまかせ) 田口			13:30～14:00 スリムウオーク30 村嶋	14:15～14:45 AQUAピクス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) 田口	13:35～14:35 リラクソスヨガ60 森下	13:30～14:15 初中級スイム (1.2平/3.4バタ/5.4種) 奥本	13:35～14:35 リラクソスヨガ60 森下	13:30～14:15 初中級スイム (1.2平/3.4バタ/5.4種) 奥本	
14:25～14:55 ショートレッスン 松田	14:15～15:15 中上級スイム (コーチにおまかせ) 豊田	15:00～16:00 社交ダンス60 佐藤	15:00～15:20 特別レッスン 12、9日実施	休館日		14:30～15:00 フラダンス60 Maïe	15:00～15:20 特別レッスン 15、12日実施	14:30～15:30 中上級スイム (コーチにおまかせ) 田口	14:50～15:50 スイムファクトリー 奥本	14:30～15:30 中上級スイム (コーチにおまかせ) 田口	14:50～15:50 スイムファクトリー 奥本	14:30～15:30 中上級スイム (コーチにおまかせ) 田口	14:30～15:30 中上級スイム (コーチにおまかせ) 田口	
9/15(月祝)敬老の日 9/23(火祝)秋分の日 は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。				18:30～19:20 <<9/4、18>> やさしいヨガ50 有彩 or <<9/11、25>> ピラティス50 有彩		15:30～15:50 特別レッスン 15、12日実施	15:30～16:15 ダイエット&筋力UP10 村嶋	15:30～16:15 ダイエット&筋力UP10 村嶋	15:30～16:15 ダイエット&筋力UP10 村嶋	15:30～16:15 ダイエット&筋力UP10 村嶋		
18:10～18:55 ピラティス45 柿本	19:00～20:00 水中バレー60 セルフ	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			18:30～19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記	19:30～20:00 FIGHT DO 政田	17:45～18:15 スリムウオーク30 村嶋	18:15～19:00 シンプルエアロ45 KAORI	17:45～18:15 スリムウオーク30 村嶋	18:15～19:00 シンプルエアロ45 KAORI	17:45～18:15 スリムウオーク30 村嶋	18:15～19:00 シンプルエアロ45 KAORI	
19:10～19:55 ファットバーンエアロ (初中級) 中尾	20:00 セルフ	19:00～19:45 美bodyメイキング45 岡本	20:00 セルフ			20:15～21:15 ヨガ60 森下	21:00～21:45 トレーニングスイム 奥本	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	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	
20:15～21:00 FIGHT DO 政田	20:15～21:00 コーチにおまかせ (1.2平/3.4バタ/5.4種) 奥本	20:00～20:45 ZUMBA MAYUKO	20:00～20:45 ZUMBA MAYUKO			20:15～21:15 ヨガ60 森下	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	
21:15～22:00 中級スイム (フォーム) 奥本	21:15～22:00 中級スイム (フォーム) 奥本	21:15～22:00 中級スイム (フォーム) 奥本	21:15～22:00 中級スイム (フォーム) 奥本	休館日		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	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	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	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	
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。				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	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	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	21:00～21:45 トレーニングスイム 奥本		
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。				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	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	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	21:00～21:45 トレーニングスイム 奥本		
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。				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	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	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	21:00～21:45 トレーニングスイム 奥本		

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



HP



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20:45までとなります。

詳しくはスタッフまで！

【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>

①②③④コース
60分利用可

詳しくは
スタッフまで！

10:00 OPEN

10:00 OPEN

10:00 OPEN

10:00 OPEN

10:00 OPEN

10:00 OPEN

10:00 OPEN

10:00 OPEN

10:20～11:05

10:30～11:30

10:30～11:00

10:20～10:50

10:30～11:30

10:30～11:15

10:30～11:20

10:30～11:00

10:30～11:00

11:15～12:00

11:15～11:45

10:30～11:00

10:30～11:00

10:30～11:00

10:30～11:00

10:30～11:00

11:30～12:15

12:15～13:00

12:15～13:00

11:00～11:30

11:15～12:00

11:15～12:00

11:15～12:00

11:15～12:00

12:30～13:15

12:45～13:30

12:45～13:30

12:45～13:30

12:45～13:30

12:45～13:30

12:45～13:30

12:45～13:30

13:25～14:10

13:15～14:00

13:00～13:45

13:30～14:00

13:45～14:45

13:35～14:35

13:35～14:35

13:35～14:35

14:25～14:55

15:00～16:00

15:00～16:00

14:30～15:00

15:30～15:50

15:30～16:15

15:30～16:15

15:30～16:15

18:10～18:55

18:00～18:45

18:00～18:45

18:30～19:20

18:15～19:00

18:15～19:00

18:15～19:00

18:15～19:00

19:10～19:55

19:00～19:45

19:00～19:45

19:30～20:00

20:15～21:15

20:15～21:15

20:15～21:15

20:15～21:15

20:15～21:00

20:00～20:45

20:00～20:45

20:15～21:15

21:00～21:45

21:00～21:45

21:00～21:45

21:00～21:45

21:15～22:00

21:15～22:00

21:15～22:00

21:00～21:45

21:00～21:45

21:00～21:45

21:00～21:45

21:00～21:45

22:30

22:30

22:30

22:30

22:30

22:30

22:30

22:30

23:00

23:00

23:00

23:00

23:00

23:00

23:00

23:00

23:00

23:00

23:00

23:00