

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		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 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 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 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。		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 リラックスヨガ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 FIGHTDO 政田	11:15～12:00 初中級スイム 豊田	11:15～12:00 AQUAピクス45 佐々木	11:15～12:00 AQUAピクス45 佐々木	11:25～12:10 HIPHOP45 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 Malie	11:15～11:45 初級スイム(クロール) 村嶋
12:30 MEGADANZ 中尾	12:15～13:00 初中級スイム (バタフライ) 田中	12:45～13:30 MEGADANZ 田口	12:00～12:30 スリムウオーク30 村嶋			11:45～12:30 背骨コンディショニング45 (1.2平/3.4バタ/5.4種) 松田	12:15～13:00 水中バレー45 セルフ	12:45～13:30 ズンバ45 AKIHIDE	12:20～13:20 美bodyメイキング60 (easy) 岡本	12:20～13:20 美bodyメイキング60 (easy) 岡本	12:35～13:20 リラックスヨガ60 森下	12:35～13:20 ズンバ45 Maho	12:00～12:45 コーチにおまかせ (バタフライ) 村嶋
13:25 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平/3.4/5.4種) 豊田	13:00～13:45 水中バレー45 セルフ	13:30～14:00 スリムウオーク30 村嶋			12:45～13:30 ズンバ45 KAORI	13:30～14:00 スリムウオーク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 リラックスヨガ60 森下	14:50～15:50 背骨コンディショニング60 松田	13:35～14:20 ファットバーンエアロ45 (初中級) 奥永	12:30～13:00 日曜プールレッスン 実施日 (7日、21日、28日)
14:25 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	14:00～15:00 中上級スイム (コーチにおまかせ) 田口	14:30～15:00 スリムウオーク30 村嶋			13:45～14:45 フラダンス60 Malie	14:15～14:45 AQUAピクス30 村嶋	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			
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。													
18:10 ピラティス45 柿本	18:00～18:45 ストレッチーズ45 岡本	18:00～18:45 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	18:30～19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記	17:45～18:15 スリムウオーク30 村嶋	18:15～19:00 ダイエット&筋力UPにお か 18:30～19:00 初級スイム(クロール) 村嶋	18:15～19:00 ダイエット&筋力UPにお か 18:30～19:00 初級スイム(クロール) 村嶋	18:15～19:00 ダイエット&筋力UPにお か 18:30～19:00 初級スイム(クロール) 村嶋	18:15～19:00 ダイエット&筋力UPにお か 18:30～19:00 初級スイム(クロール) 村嶋	18:15～19:00 ダイエット&筋力UPにお か 18:30～19:00 初級スイム(クロール) 村嶋
19:10 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	19:00～19:45 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 FIGHTDO 政田	19:30～20:00 FIGHTDO 政田	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 FIGHTDO 政田	20:00～20:45 ズンバ45 MAYUKO	20:00～20:45 ズンバ45 MAYUKO	20:00～20:45 ズンバ45 MAYUKO			20:15～21:15 ヨガ60 森下	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	20:15～21:15 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。								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。			
										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			
										Instagram jujo.1010			

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

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
使用させて頂きます。

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！