


プログラムタイムスケジュール(2022年7月～)

ウェルネス新庄のホームページよりタイムスケジュール、代行情報等ご確認頂けます。
本スケジュールにつきましては、都合により変更させて頂くことがございます。レッスンの運営は皆様の感染症予防対策のご協力で運営をさせて頂いております。

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日	土曜日		日曜日		
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール		第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	
10:00	1階ロビー前配布 ヨガ(心) 高島 るみ 10:30-11:15		ストレッチ&ウォーク 10:30-11:00	1階ロビー前配布 ZUMBA 柴田 なつめ 10:45-11:30		背泳ぎ初級 10:30-11:00	シンブリーエアロ 中村 尚美 10:30-11:10		ウォーク&ジョグ 10:30-11:00	シェイブラテン 村井 幸 10:30-11:15		ストレッチ&ウォーク 10:30-11:00	太極拳(24式) 小谷 早苗 10:15-11:15	こどもスイミング 幼児クラス ひよこ-10級 10:00-11:15	1階ロビー前配布 ヨガ(体) 東福 千加子 10:30-11:15	ファミリーコース(コース別)	10:00	
11:00	整理券配布時間 11:15		ベビースイミング 4か月～2歳 11:00-12:00	整理券配布時間 11:15		平泳ぎ初級 11:00-11:30	整理券配布時間 11:00		ベビースイミング 4か月～2歳 11:00-12:00	整理券配布時間 11:00		ベビースイミング 4か月～2歳 11:00-12:00	整理券配布時間 11:00	こどもスイミング 初心クラス メガダンス45 よっしー 11:45-12:30	整理券配布時間 11:00		11:00	
12:00	ボディジャム45 前川 智美 12:00-12:45		スイム中級 12:00-12:30	ボディコンバット45 武元 大治 12:00-12:45		スイム中級 11:30-12:00	メガダンス30 小西 由希子 11:45-12:15		バタフライ初級 12:00-12:30	ボディバランス 向阪 ひろみ 11:45-12:45			原田 龍 11:45-12:30	17級-5級 11:15-12:30	整理券配布時間 12:15		12:00	
13:00	オリジナルオリジナル エクササイズ(インド古武術) 松下 陽子 13:15-14:00		アクアピクス 永尾 千里 13:15-13:45	シェイブエアロ 樋渡 朋子 13:15-14:00		スイミング トレーニング45 13:00-13:45	ボディパンプ45 福井 さくら 12:45-13:30		アクアピクス45 西荻 真貴子 13:15-14:00	ボディコンバット45 下條 正人 13:15-14:00		アクアピクス 島田 美代子 12:30-13:00	こどもスイミング 上級クラス 4級-ベスト 12:15-13:30	整理券配布時間 12:15	ボディパンプ45 田崎 大輔 13:00-13:45		13:00	
14:00	整理券配布時間 13:45			整理券配布時間 13:45			ZUMBA 福井 孝依 14:00-14:45			整理券配布時間 13:45			シェイブエアロ 組橋 秀代 14:00-14:45	こどもスイミング 幼児クラス ひよこ-10級 14:00-15:15	ワークアウトエアロ 西中 良達 14:15-15:00		休館日	14:00
15:00	ボディバランス45 (ST) 小西 由希子 14:30-15:15			整理券配布時間 14:45			ヨガ(心) 村島 公子 15:15-16:15		ヨガ(心) 羽根 愛和 14:30-15:15				オリジナルエアロ 樋渡 朋子 15:15-16:00	こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 15:15-16:30	ヨガ(心) 村島 公子 15:30-16:15			15:00
16:00	シェイブエアロ 岸野 尚子 15:45-16:30	ジュニアダンス 入門クラス 16:00-16:45	こどもスイミング 幼児クラス ひよこ-10級 15:30-16:45	ヨガ(心) 羽根 愛和 15:30-16:15		こどもスイミング 幼児クラス ひよこ-10級 15:30-16:45			こどもスイミング 幼児クラス ひよこ-10級 15:30-16:45	ジュニアダンス 中村 尚美 15:45-16:25			ジュニアダンス 入門クラス 16:00-16:45	こどもスイミング 上級クラス 4級-ベスト 16:15-17:30	コリオMIX初級 福井 真由美 16:45-17:30		16:00	
17:00		ジュニアダンス Kids I 16:45-17:45	こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00	整理券配布時間 17:15		こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00	オリジナルエアロ 樋渡 朋子 18:00-18:30	チアダンス キッズ 17:00-18:00	こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00	整理券配布時間 17:30			ジュニアダンス Kids I 16:45-17:45	こどもスイミング 上級クラス 4級-ベスト 16:15-17:30			17:00	
18:00	ワークアウトエアロ 組橋 秀代 18:15-19:00	ジュニアダンス Kids II 17:50-18:50	こどもスイミング 上級クラス 4級-ベスト 17:45-19:00	シェイブステップ 及川 祐樹 18:00-18:45		こどもスイミング 上級クラス 4級-ベスト 17:45-19:00	整理券配布時間 18:15	チアダンス ジュニア 18:00-19:00	こどもスイミング 上級クラス 4級-ベスト 17:45-19:00	シェイブエアロ 樋渡 朋子 18:15-19:00			ジュニアダンス Kids II 17:50-18:50	こどもスイミング 上級クラス 4級-ベスト 17:45-19:00			18:00	
19:00	整理券配布時間 18:45	ジュニアダンス Kids III 18:55-19:55	アクアピクス 梶井 紋子 19:15-19:45	シェイブエアロ 及川 祐樹 19:15-20:00		シェイブラテン 村井 幸 19:00-19:45	オリジナルエアロ 樋渡 朋子 18:00-18:30		整理券配布時間 18:45				ジュニアダンス Kids III 18:55-19:55				19:00	
20:00	整理券配布時間 20:00			整理券配布時間 19:45		アクアピクス 九鬼 光代 19:45-20:15	整理券配布時間 19:30		AQA ZUMBA45 エーテル 19:45-20:30	整理券配布時間 18:45							営業のご案内	20:00
21:00	ボディコンバット45 武元 大治 20:45-21:30		クロール初級 20:30-21:00	ZUMBA 山下 久美子 20:30-21:15		バタフライ初級 20:30-21:00	整理券配布時間 21:00		平泳ぎ初級 20:30-21:00	ヨガ(体) 村島 公子 20:30-21:15				バタフライ初級 20:30-21:00			月～木曜日 / 10:00～23:00	21:00
22:00	整理券配布時間 21:15		平泳ぎ初級 21:00-21:30	整理券配布時間 21:00		クロール初級 21:00-21:30	整理券配布時間 21:00		背泳ぎ初級 21:00-21:30	整理券配布時間 21:00				スイミングトレーニング 21:00-21:30			土・日・祝 / 10:00～20:00	22:00
23:00	ボディパンプ30 喜多 優介 22:00-22:30			ボディジャム45 武内 裕次郎 21:45-22:30			メガダンス45 福井 さくら 21:45-22:30			ボディパンプ45 喜多 優介 21:45-22:30							休館日 / 毎週金曜日	23:00
【スタジオプログラムご参加の皆様へ】																		
<ul style="list-style-type: none"> ●整理券配布時間の記載がないクラスは、開始10分前までにギャラリーの床面表示番号に並んでお待ちください。 ●全プログラムの定員は40名です。 ●ギャラリーでお待ちの際はアルコール消毒、マスクの着用、大声での会話をお控えください。 ●スケジュール変更時は館内掲示・HPをご確認ください。 																		
 地域総合スポーツクラブ ウェルネス新庄																		