

プログラムタイムスケジュール(2025年4～6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。

	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	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	プール														
10:00	😊 1階受付 ヨガ(心) 高島 るみ 10:15-11:15		変更 😊 ワーク&ジョグ 10:45-11:15	😊 1階受付前 ボディバランス 小西 由希子 10:45-11:45			😊 1階受付 シンプリーエアロ 中村 尚美 10:15-10:55 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 太極拳(24式) 小谷 早苗 10:15-11:15		1階受付 シェイブラテン 村井 幸 10:15-11:00 整理券 メガダンス45 MAYU 11:10-11:55		変更 😊 ワーク&ジョグ 10:45-11:15		😊 1階受付 ボディバランス 小西 由希子 10:30-11:30 整理券 ボディジャム45 小西 由希子 11:45-12:30	ジュニア空手 入門 10:00-11:00 ジュニア空手 初心 11:00-12:00	こどもスイミング 幼児クラス ひよこ-10級 10:00-11:15 こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 11:15-12:30 こどもスイミング 上級クラス 4級-ベスト 12:30-13:45	😊 1階受付 メガダンス よっしー 10:45-11:45	ファミリー コース (コース別)	10:00													
11:00	整理券 ZUMBA 山下 久美子 11:30-12:15			整理券 ボディコンバット45 SORA 12:00-12:45		変更 背泳ぎ初級 11:30-12:00		変更 クロール初級 12:15-12:45		😊 整理券 コアクロス SORA 12:00-12:30 整理券 ボディコンバット45 小加部 洋明 12:45-13:30		変更 バタフライ初級 12:30-13:00	有	😊 整理券 ボディパンプ30 MAYU 12:10-12:40 変更 😊 整理券 ボディバランス 小西 由希子 12:55-13:55		😊 アクアピクス 島田 美代子 12:15-12:45	17級-5級 11:15-12:30 こどもスイミング 上級クラス 4級-ベスト 12:30-13:45		😊 整理券 シェイブエアロ 西中 良達 12:00-12:45	11:00												
12:00	整理券 ボディジャム45 小西 由希子 12:30-13:15		変更 平泳ぎ初級 12:30-13:00	😊 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 13:00-13:45			スイム中級 13:00-13:30		😊 整理券 ZUMBA 福井 孝依 13:45-14:45			有	変更 😊 整理券 ヨガ(心) 羽根 愛和 14:10-14:55	ヨガ教室(有料) 羽根 愛和 13:00-14:00	😊 スイミングトレーニング 13:00-13:30	😊 整理券 ボディアタック45 橋田 英一 12:45-13:30		😊 整理券 ボディコンバット 米田 有希 14:15-15:15	12:00												
13:00	😊 整理券 シェイブエアロ 中村 尚美 13:30-14:15			😊 整理券 ヨガ(心) 羽根 愛和 14:00-15:00			😊 整理券 ZUMBA 福井 孝依 13:45-14:45			😊 整理券 ヨガ(心) 村島 公子 15:00-16:00				😊 整理券 シンプリーエアロ 中村 尚美 15:05-15:45			😊 整理券 オリジナルケア 樋渡 朋子 15:30-16:15		こどもスイミング 幼児クラス ひよこ-10級 14:00-15:15 こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 15:15-16:30 こどもスイミング 上級クラス 4級-ベスト 16:30-17:45	😊 整理券 ボディコンバット 米田 有希 14:15-15:15	13:00											
14:00	😊 整理券 ヨガ(心) (リンパフロー) 永尾 千里 14:30-15:30	映像レッスンは 無料参加可能			映像レッスンは 無料参加可能			映像レッスンは 無料参加可能			映像レッスンは 無料参加可能			映像レッスンは 無料参加可能			映像レッスンは 無料参加可能		😊 整理券 ボディパンプ30 SORA 14:45-15:15	😊 整理券 オリジナルケア 樋渡 朋子 15:30-16:15	こどもスイミング 幼児クラス ひよこ-10級 14:00-15:15 こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 15:15-16:30 こどもスイミング 上級クラス 4級-ベスト 16:30-17:45	😊 整理券 ボディコンバット 米田 有希 14:15-15:15	14:00									
15:00				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			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			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	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	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	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	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	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	こどもスイミング 幼児クラス ひよこ-10級 15:30-16:45	15:00	
16:00	ジュニアダンス 入門クラス 16:00-16:45 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		ジュニアダンス Kids I 16:45-17:45 ジュニアダンス Kids II 17:50-18:50	こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00		こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00		チアダンス キッズ 17:00-18:00 チアダンス ジュニア 18:00-19:00	こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00	こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00	こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00	ジュニアダンス 入門クラス 16:00-16:45 ジュニアダンス Kids I 16:45-17:45 ジュニアダンス Kids II 17:50-18:50 ジュニアダンス Kids III 18:55-19:55		こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00	こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00		こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00	こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00	16:00											
17:00	ジュニアダンス Kids I 16:45-17:45 ジュニアダンス Kids II 17:50-18:50		こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00		ジュニアダンス Kids I 16:45-17:45 ジュニアダンス Kids II 17:50-18:50	こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00		こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00		チアダンス キッズ 17:00-18:00 チアダンス ジュニア 18:00-19:00	こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00	こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00	こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00	ジュニアダンス 入門クラス 16:00-16:45 ジュニアダンス Kids I 16:45-17:45 ジュニアダンス Kids II 17:50-18:50 ジュニアダンス Kids III 18:55-19:55		こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00	こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00		こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00	こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00	17:00											
18:00	ジュニアダンス Kids II 17:50-18:50 ジュニアダンス Kids III 18:55-19:55	変更 😊 ヨガ(体) (ヴィンヤサフロー) 羽根 愛和 19:15-20:15	😊 アクアピクス 榊井 紋子 19:45-20:15	😊 整理券 ボディコンバット45 YUI 20:15-21:00	😊 ZUMBA 山下 久美子 20:15-21:00	😊 アクアピクス 九鬼 光代 20:00-20:30	😊 整理券 ボディパンプ45 山本 大武 20:30-21:15		😊 AQUA ZUMBA45 エーデル 19:45-20:30 平泳ぎ初級 20:45-21:15	変更 整理券19:15 ボディコンバット45 SORA 20:15-21:00 整理券 ボディパンプ SORA 21:15-22:15	😊 整理券 ボディパンプ45 山本 大武 20:30-21:15	😊 整理券 ボディパンプ SORA 21:15-22:15	変更 😊 ヨガ(心) 村島 公子 20:20-21:05	変更 クロール初級 20:00-20:30 スイミングトレーニング 20:45-21:15		こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00	こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00		こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00	こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00	18:00											
19:00	😊 整理券19:15 シェイブエアロ 組橋 秀代 20:15-21:00		変更 バタフライ初級 20:30-21:00	😊 整理券 ボディコンバット45 YUI 20:15-21:00	😊 ZUMBA 山下 久美子 20:15-21:00	😊 アクアピクス 九鬼 光代 20:00-20:30	😊 整理券 ボディパンプ45 山本 大武 20:30-21:15		😊 AQUA ZUMBA45 エーデル 19:45-20:30 平泳ぎ初級 20:45-21:15	変更 整理券19:15 ボディコンバット45 SORA 20:15-21:00 整理券 ボディパンプ SORA 21:15-22:15	😊 整理券 ボディパンプ45 山本 大武 20:30-21:15	😊 整理券 ボディパンプ SORA 21:15-22:15	変更 😊 ヨガ(心) 村島 公子 20:20-21:05	変更 クロール初級 20:00-20:30 スイミングトレーニング 20:45-21:15		こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00	こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00		こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00	こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00	19:00											
20:00	😊 整理券19:15 シェイブエアロ 組橋 秀代 20:15-21:00		変更 バタフライ初級 20:30-21:00	😊 整理券 ボディコンバット45 YUI 20:15-21:00	😊 ZUMBA 山下 久美子 20:15-21:00	😊 アクアピクス 九鬼 光代 20:00-20:30	😊 整理券 ボディパンプ45 山本 大武 20:30-21:15		😊 AQUA ZUMBA45 エーデル 19:45-20:30 平泳ぎ初級 20:45-21:15	変更 整理券19:15 ボディコンバット45 SORA 20:15-21:00 整理券 ボディパンプ SORA 21:15-22:15	😊 整理券 ボディパンプ45 山本 大武 20:30-21:15	😊 整理券 ボディパンプ SORA 21:15-22:15	変更 😊 ヨガ(心) 村島 公子 20:20-21:05	変更 クロール初級 20:00-20:30 スイミングトレーニング 20:45-21:15		こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00	こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00	こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00	こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00	20:00												
21:00	😊 整理券 ボディコンバット 橋田 英一 21:15-22:15			😊 整理券 ボディジャム 武内 裕次郎 21:15-22:15			😊 整理券 ZUMBA エーデル 21:30-22:15			😊 整理券 ZUMBA エーデル 21:30-22:15				😊 整理券 ボディパンプ SORA 21:15-22:15		こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00	こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00	こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00	こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00	21:00												
22:00	【スタジオプログラムご参加の皆様へ】													営業のご案内			ファミリー コース (コース別)		22:00													
23:00	●整理券配布の記載がないクラスは、開始10分前までにスタジオ入口にて並んでお待ちください。 ●ステップ台を使用しないプログラムは第1スタジオ50名・第2スタジオ25名、ステップ台を使用するプログラムとコアクロスは第1スタジオ40名定員です。 ●ギャラリーや通路でお待ちの際は大声での会話を控え、他のお客様のご迷惑とならないようご協力をお願いいたします。 ●スケジュール変更時は館内掲示・HPをご確認ください。(祝日はスケジュール変更させていただきますので、館内掲示・HPをご確認ください。)													月～木曜日／10:00～23:00 (プール・マシンエリアのご利用は22:30まで)			土・日・祝／10:00～20:00 (プール・マシンエリアのご利用は19:30まで)		23:00													
														休館日／毎週金曜日			電話番号／0745-69-9303															
														地域総合スポーツクラブ ウェルネス新庄																		