

プログラムタイムスケジュール(2025年1~3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場合がございます。

	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		ウォーク&ジョグ 10:20-10:50	葛城市介護予防 (葛城市申込) 変更 1階受付前 ポディバランス 小西 由希子 10:45-11:45			1階受付 シンフリーエアロ 中村 尚美 10:15-10:55	太極拳(24式) 小谷 早苗 10:15-11:15	ウォーク&ジョグ 10:20-10:50	1階受付 シェイプラテン 村井 幸 10:15-11:00		ウォーク&ジョグ 10:20-10:50		1階受付 ポディバランス 小西 由希子 10:30-11:30	ジュニア空手 入門 10:00-11:00	こどもスイミング 幼児クラス ひよこ-10級 10:00-11:15	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		ベビースイミング 4か月-2歳 11:00-12:00	変更 整理券 ポディコンバット45 SORA 12:00-12:45		変更 クロール初級 11:30-12:00		4か月-2歳 11:00-12:00	整理券 メガダンス45 MAYU 11:15-12:00		4か月-2歳 11:00-12:00		整理券 ポディジャム45 小西 由希子 11:45-12:30	ジュニア空手 初心 11:00-12:00	こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 11:15-12:30				11:00		
12:00	整理券 ポディジャム45 小西 由希子 12:30-13:15		変更 背泳ぎ初級 12:30-13:00	整理券 シェイプエアロ 樋渡 朋子 13:00-13:45		変更 バタフライ初級 12:15-12:45		平泳ぎ初級 12:30-13:00	整理券 ポディコンバット45 小加部 洋明 12:45-13:30		変更 泳ぎ初級 12:30-13:00	整理券 ポディバランス 小西 由希子 13:00-14:00	有 ヨガ教室(有料) 羽根 愛和 13:00-14:00	変更 アクアピクス 島田 美代子 12:15-12:45		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 シェイプエアロ 西窪 駿斗 12:45-13:30		12:00		
13:00	整理券 シェイプエアロ 中村 尚美 13:30-14:15		アクアピクス 永尾 千里 13:15-13:45	整理券 ヨガ(心) 羽根 愛和 14:00-15:00		変更 スイム中級 13:00-13:30		アクアピクス45 西薮 眞貴子 13:15-14:00	整理券 ZUMBA 福井 孝依 13:45-14:45			整理券 ヨガ(心) 羽根 愛和 14:15-15:00		整理券 ポディコンバット45 SORA 14:45-15:15		こどもスイミング 幼児クラス ひよこ-10級 14:00-15:15	整理券 ポディコンバット 棚田 裕信 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																			14:00	
15:00			こどもスイミング 幼児クラス 15:30-16:45			こどもスイミング 幼児クラス 15:30-16:45		こどもスイミング 幼児クラス 15:30-16:45				こどもスイミング 幼児クラス 15:30-16:45		こどもスイミング 幼児クラス 15:30-16:15		こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 15:15-16:30	整理券 ヨガ(心) 村島 公子 15:30-16:30		10:00-16:00	15:00	
16:00		ジュニアダンス 入門クラス 16:00-16:45																			16:00
17:00		ジュニアダンス Kids I 16:45-17:45						チアダンス キッズ 17:00-18:00													17:00
18:00	整理券17:15 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					チアダンス ジュニア 18:00-19:00													18:00
19:00	整理券 ヨガ(体) (ヴィンヤサフロー) 羽根 愛和 19:15-20:15		ジュニアダンス Kids III 18:55-19:55																		19:00
20:00	整理券 メガダンス45 よっしー 20:30-21:15		変更 平泳ぎ初級 20:30-21:00																		20:00
21:00	整理券 ポディコンバット45 橋田 英一 21:30-22:15																				21:00
22:00																					22:00
【スタジオプログラムご参加の皆様へ】																	電話番号/0745-69-9303		22:00		
●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。)																			23:00		

休館日

営業のご案内

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)

休館日/毎週金曜日

