

# プログラムタイムスケジュール(2022年11・12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 10:30-11:30		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		平泳ぎ初級 10:30-11:00	シンブリーエアロ 中村 尚美 10:30-11:10		ストレッチ&ウォーク 10:30-11:00	シェイプラテン 村井 幸 10:30-11:15		ワーク&ジョグ 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		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11:00 ポディアタック30 YUI 11:45-12:15		11:00-11:30	整理券配布時間 11:00 メガダンス30 小西 由希子 11:45-12:15		ベビースイミング 4か月~2歳 11:00-12:00	整理券配布時間 11:00 ポディバランス 向阪 ひろみ 11:45-12:45		4か月~2歳 11:00-12:00	整理券配布時間 11:00 ポディコンバット45 原田 龍 11:45-12:30	こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 11:15-12:30		整理券配布時間 11:00 メガダンス45 よっしー 11:45-12:30		11:00	
12:00	ポディジャム45 前川 智美 12:00-12:45		スイム中級 12:00-12:30	整理券配布時間 12:00 ポディコンバット45 小加部 洋明 12:45-13:30			整理券配布時間 12:00 ポディパンプ45 福井 さくら 12:45-13:30		クロール初級 12:00-12:30	12:00-12:30			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 ポディパンプ60 田崎 大輔 13:00-14:00		12:00	
13:00	ワークアウトエアロ 松下 陽子 13:15-14:00		アクアピクス 永尾 千里 13:15-13:45	整理券配布13:00 シェイブエアロ 樋渡 朋子 13:45-14:30		スイミング トレーニング45 13:00-13:45	整理券配布時間 13:15 ZUMBA 福井 孝依 14:00-14:45		アクアピクス45 西荻 真貴子 13:15-14:00	ポディコンバット45 下條 正人 13:15-14:00		※有料教室※ ヨガ教室(有料) 羽根 愛和 13:00-14:00	13:00-13:30	こどもスイミング 4級-ベスト 12:15-13:30		ポディパンプ60 田崎 大輔 13:00-14:00		13:00	
14:00	整理券配布時間 13:45			整理券配布14:00 ヨガクロス 羽根 愛和 14:45-15:15			整理券配布時間 13:45 ヨガ(心) 村島 公子 15:00-16:00			整理券配布時間 13:45 ヨガ(心) 羽根 愛和 14:30-15:15			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 14:30-15:15		14:00	
15:00	ポディバランス45 (ST) 小西 由希子 14:30-15:15			整理券配布14:45			15:00-16:00						オリジナルケア 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		整理券配布14:45 ヨガ(心) 村島 公子 15:30-16:15		10:00-16:00	15:00
16:00	シェイブエアロ 岸野 尚子 15:30-16:15	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 15:30-16:30		こどもスイミング 幼児クラス ひよこ-10級 15:30-16:45	整理券配布15:30 ポディジャム45 YUI 16:15-17:00		こどもスイミング 幼児クラス ひよこ-10級 15:30-16:45	シンブリーエアロ 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 初心クラス 17級-5級 16:45-17:30	こどもスイミング 上級クラス 4級-ベスト 16:15-17:30		ポディパンプ30 古沢 聡一朗 16:30-17:00		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			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 シェイプラテン 村井 幸 18:15-19:00	チアダンス キッズ 17:00-18:00	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 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 4級-ベスト 16:15-17:30		ポディジャム30 前川 智美 17:30-18:00			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	シェイプステップ 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 17:30 ポディジャム45 YUI 16:15-17:00	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	ジュニアダンス 4級-ベスト 16:15-17:30		スイミング トレーニング60 18:30-19:00		18:00	
19:00	整理券配布時間 18:30	ジュニアダンス Kids III 18:55-19:55	アクアピクス 榎井 紋子 19:15-19:45	シェイブエアロ 及川 祐樹 19:00-19:45		整理券配布時間 18:30 ポディバランス30(FX) 小加部 洋明 19:15-19:45	整理券配布19:15 コアバランスヨガ 永尾 千里 20:00-21:00		整理券配布時間 18:45 メガダンス30 福井 さくら 19:30-20:00	整理券配布時間 18:45 ポディコンバット45 原田 龍 20:15-21:00		ジュニアダンス Kids III 18:55-19:55		ジュニアダンス 4級-ベスト 16:15-17:30				19:00	
20:00	整理券配布時間 19:45			整理券配布時間 19:30 ZUMBA 山下 久美子 20:15-21:00		アクアピクス 九鬼 光代 19:45-20:15	整理券配布19:15 コアバランスヨガ 永尾 千里 20:00-21:00		AQUA ZUMBA45 エーテル 19:45-20:30	整理券配布19:30 ポディコンバット45 原田 龍 20:15-21:00								20:00	
21:00	ポディパンプ30 喜多 優介 20:30-21:00		背泳ぎ初級 20:30-21:00			クロール初級 20:30-21:00	整理券配布時間 20:45 メガダンス45 福井 さくら 21:30-22:15		パタフライ初級 20:30-21:00	整理券配布時間 20:45 ポディパンプ45 喜多 優介 21:30-22:15								21:00	
22:00	整理券配布時間 20:45		パタフライ初級 21:00-21:30	整理券配布時間 20:45		背泳ぎ初級 21:00-21:30			平泳ぎ初級 21:00-21:30	整理券配布時間 20:45									22:00
23:00	ポディコンバット45 小加部 洋明 21:30-22:15			ポディジャム45 武内 裕次郎 21:30-22:15															23:00

休館日

## 営業のご案内

月~木曜日 / 10:00~23:00  
 土・日・祝 / 10:00~20:00  
 休館日 / 毎週金曜日  
 電話番号 / 0745-69-9303



【スタジオプログラムご参加の皆様へ】  
 ●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。