

プログラムタイムスケジュール(2025年10～12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	映像レッスンは 無料参加可能	😊 ウォーク&ジョグ 10:30-11:00	😊 1階受付 葛城市介護予防 (葛城市申込)	映像レッスンは 無料参加可能		😊 1階受付 シンプリーエアロ 中村 尚美 10:15-10:55	😊 太極拳(24式) 小谷 早苗 10:15-11:15	映像レッスンは 無料参加可能	😊 1階受付 シェイブラテン 村井 幸 10:15-11:00	有	😊 ウォーク&ジョグ 10:30-11:00	休 館 日	😊 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			😊 1階受付 ポディバランス 小西 由希子 10:45-11:45		変更 バタフライ初級 11:30-12:00	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45			😊 整理券 メガダンス45 MAYU 11:10-11:55		😊 整理券 ポディバランス30 MAYU 12:10-12:40		😊 整理券 ポディバランス 小西 由希子 12:55-13:55	😊 整理券 ポディコンバット45 橋田 英一 12:45-13:30	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		😊 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 ポディジャム45 小西 由希子 12:30-13:15		変更 クロール初級 12:30-13:00	😊 整理券 ポディコンバット45 SORA 12:00-12:45		😊 整理券 バタフライ初級 12:15-12:45	😊 整理券 コアクロス SORA 12:00-12:30	😊 整理券 ポディコンバット45 小加部 洋明 12:45-13:30		😊 整理券 背泳ぎ初級 12:30-13:00		😊 整理券 ポディバランス 小西 由希子 12:55-13:55		😊 整理券 アクアピクス45 西数 真貴子 13:15-14:00	😊 整理券 ヨガ(心) 羽根 愛和 14:10-14:55	😊 整理券 アクアピクス 島田 美代子 12:15-12:45	😊 整理券 ポディアタック45 橋田 英一 12:45-13:30		😊 整理券 ポディジャム45 小西 由希子 11:45-12:30	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	12:00
13:00	😊 整理券 シェイブエアロ 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 シェイブエアロ 樋渡 朋子 13:00-13:45			😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 アクアピクス45 西数 真貴子 13:15-14:00				😊 整理券 ポディバランス 小西 由希子 12:55-13:55		😊 整理券 ヨガ教室(有料) 羽根 愛和 13:00-14:00	😊 整理券 ヨガ(心) 羽根 愛和 14:10-14:55	😊 整理券 アクアピクス 島田 美代子 12:15-12:45	😊 整理券 シェイブエアロ 組橋 秀代 13:45-14:30		😊 整理券 ポディアタック45 橋田 英一 12:45-13:30	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	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		😊 整理券 ヨガ(心) 羽根 愛和 14:00-15:00	映像レッスンは 無料参加可能		😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 ZUMBA 福井 孝依 13:45-14:45	映像レッスンは 無料参加可能	😊 整理券 ヨガ(心) 羽根 愛和 14:10-14:55	有	😊 整理券 オリジナルケア 樋渡 朋子 15:00-15:45	休 館 日	😊 整理券 ポディジャム45 小西 由希子 11:45-12:30	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 米田 有希 14:15-15:15	ファミリー コース(コース別)	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			😊 整理券 ヨガ(心) 村島 公子 15:00-16:00	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 ZUMBA 福井 孝依 13:45-14:45		😊 整理券 ヨガ(心) 羽根 愛和 14:10-14:55		😊 整理券 オリジナルケア 樋渡 朋子 15:00-15:45		😊 整理券 ポディジャム45 小西 由希子 11:45-12:30	😊 整理券 オリジナルケア 樋渡 朋子 15:00-15:45	😊 整理券 ポディコンバット 米田 有希 14:15-15:15		15:00				
16:00	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		😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 ZUMBA 福井 孝依 13:45-14:45	😊 整理券 ヨガ(心) 羽根 愛和 14:10-14:55	😊 整理券 オリジナルケア 樋渡 朋子 15:00-15:45	😊 整理券 ポディジャム45 小西 由希子 11:45-12:30	😊 整理券 オリジナルケア 樋渡 朋子 15:00-15:45	😊 整理券 ポディコンバット 米田 有希 14:15-15:15	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	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	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	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	こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 16:45-18:00	映像レッスン タイムスケジュール QRコードはこちら↓		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 15:15-16:30	コリオMIX初級 福井 真由美 16:45-17:30		17:00				
18:00	😊 整理券18:00 ヨガ(心) (リンパフロー) 永尾 千里 14:30-15:30	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 18:00-19:15	😊 整理券 シェイブステップ 及川 祐樹 18:15-19:00	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 ZUMBA 山下 久美子 20:15-21:00	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 ポディジャム45 武内 裕次郎 21:15-22:15	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 ポディジャム45 武内 裕次郎 21:15-22:15	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	18:00				
19:00	😊 整理券 ヨガ(心) (リンパフロー) 永尾 千里 14:30-15:30	ジュニアダンス Kids III 18:55-19:55	😊 アクアピクス 樹井 紋子 19:45-20:15	😊 整理券 シェイブエアロ 及川 祐樹 19:15-20:00	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 ZUMBA 山下 久美子 20:15-21:00	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 ポディジャム45 武内 裕次郎 21:15-22:15	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 ポディジャム45 武内 裕次郎 21:15-22:15	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	19:00				
20:00	😊 整理券 シェイブエアロ 組橋 秀代 20:15-21:00		😊 整理券 アクアピクス 樹井 紋子 19:45-20:15	😊 整理券 シェイブエアロ 及川 祐樹 19:15-20:00	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 ZUMBA 山下 久美子 20:15-21:00	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 ポディジャム45 武内 裕次郎 21:15-22:15	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 ポディジャム45 武内 裕次郎 21:15-22:15	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	20:00				
21:00	😊 整理券 ポディコンバット 橋田 英一 21:15-22:15		😊 整理券 アクアピクス 樹井 紋子 19:45-20:15	😊 整理券 シェイブエアロ 及川 祐樹 19:15-20:00	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 ZUMBA 山下 久美子 20:15-21:00	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 ポディジャム45 武内 裕次郎 21:15-22:15	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 ポディジャム45 武内 裕次郎 21:15-22:15	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	😊 整理券 シンプリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45	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 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 電話番号／0745-69-9303				22:00				
23:00	●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。 ●映像クラスは15名定員です。 ●クラス代行に伴う時間・プログラム・担当者は館内掲示・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。													地域総合スポーツクラブ ウェルネス新庄				23:00				

◆スタジオプログラム◆												
カテゴリー	プログラム名	プログラム内容	難 度					強 度				
エアロビクス系有酸素	シンプリーエアロ	エアロビクスの基本動作を覚えて動いていきます。 エアロビクス・運動の初心者の方にもおすすめです。	★	★				★				
	シェイプエアロ	「歩く」を基本にエアロビクスの動作を繰り返します。 足や腰に負担の少ない運動で、汗をかきましょう。	★	★	★			★	★	★		
	ワークアウトエアロ	「走る」「跳ねる」を組み合わせたエアロビクスのクラスです。 足や腰の負担を抑えたプログラムで、運動効果が高いクラスです。	★	★	★	★		★	★	★	★	
	シェイブラテン	ラテンの動作をエアロビクスに取り入れたクラスです。 ラテン特有の動きで、普段使わない筋肉を動かし、汗をかきましょう。	★	★	★			★	★	★		
	シンプリーステップ	ステップ台の昇降運動が初めての方へお勧めのクラスです。 簡単な踏み台昇降運動を行い、楽しみながら汗をかきましょう。	★	★				★	★			
	シェイプステップ	基本のステップパターンに慣れてきた方にお勧めのクラスです。 基本的な踏み台昇降運動をしながら、動きのコンビネーションを楽しみましょう。	★	★	★	★		★	★	★		
	ボディアタック	全身を使って簡単な動作を音楽に合わせて行います。 シンプルな動きで運動強度や運動量が極めて高い、有酸素運動のクラスです。	★	★	★			★	★	★	～	★
格闘技系有酸素	ボディコンバット	世界中の格闘技をベースにした全身のシェイプアップクラスです。日常では体感したことのないほど汗をかけるので、ストレス発散したい方にお勧めです。	★	★	★	★		★	★	★	～	★
ダンス系有酸素	ボディジャム	最高の音楽と様々なダンスの振り付けで、汗をかくことが楽しいと感じることのできるカーディオワークアウトです。	★	★	★	★		★	★	★	～	★
	メガダンス	ラテン・HIPHOP・ジャズをベースに様々なダンスジャンルを楽しめるダンスフィットネスクラスです。ダンス初心者の方でも楽しんで頂けます。	★		～			★	★	～		★
	ZUMBA	パーティを楽しむ感覚で、音に合わせて気持ちよく自由に体を動かすラテン系のダンスフィットネスクラスです。	★	～	★			★	～	★		
	コリオMIX初級	最新流行のヒット曲に振りをつけて踊っていく、プレコリオ(振付が決まっている)のレッスンです。	★	★	★			★	★	★		
筋トレ	ボディパンプ	バーベル(重り)を使用した筋カトレーニング系です。音楽に合わせてトレーニングするので、楽しくエクササイズにチャレンジできます。	★	★				★	～			★
	ボディパンプ45TB	腕を含めた全身をトレーニングする短時とファンクショナルトレーニングに特化したクラスです。日常動作やスポーツのパフォーマンス向上を目指します。	★	★				★	★	★	★	★
	コアクロス	自分のベース・強度でエクササイズを行うことが出来ます。 体の中心となる、体幹部分（コア）を集中的に鍛えることで、様々な運動機能が高められるプログラムです。	★					★	～			★
心と身体調整	ヨガ（心）	じっくりと筋肉の緊張をほぐしながら、ココロとカラダの休息と質の良いリラクゼーションを得るヨガクラスです。	★					★				
	ヨガ（心） リンパフロー	筋肉のこりをほぐして血液やリンパの循環を促進し、元気で若々しい身体づくりを目指します。	★					★				
	ヨガ（体）	ココロとカラダのバランスを整え、姿勢改善やバランス向上、シェイプアップ、筋力アップを目的としたヨガクラスです。	★	★				★	★			
	ヨガ（体） ヴィンヤサフロー	代謝が上がりがやすいポーズを中心に行います。骨盤調整や筋力アップを目指します。	★	★				★	★			
	ヨガ（体） コアバランス	姿勢を整えるための体幹筋力や柔軟性アップを目指します。ぶれない体と心をつくります。	★	★				★	★			
	オリジナルケア	体幹トレーニングとストレッチで身体のバランスを整えます。	★					★				
	太極拳	中国古来の武術をもとにした運動で足腰を強化します。	★	★				★	★	★		
	ボディバランス	太極拳・ヨガ・ピラティスをベースにしたクラスです。 ※ボディバランスのFX(フレキシビリティ)はストレッチがメインのクラス構成でST(ストレングス)はトレーニングがメインのクラス構成です。	★	★				★	★	★		
◆プールプログラム◆												
スキルプログラム	クロール初級	始めての方から、クロール25m完泳を目標とするクラスです。	★					★				
	各種目初級	各種目(クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ)25m泳ぐことを目標とするクラスです。	★	★				★				
	スイム中級	4泳法のトレーニングを行う中級クラスです。	★	★	★	★		★	★	★		
	スイミングトレーニング	インターバル方式を用いた有酸素運動のトレーニングです。	★	★	★			★	★	★	★	★
アクアプログラム	ストレッチ&ウォーク	筋肉を伸ばし、いろいろな歩き方でゆっくり、しっかり歩きます。	★					★	★			
	ウォーク&ジョグ	水の中を歩いたり、走ったり、跳んだりして心肺機能を高めます。	★					★	★	★		
	アクアビクス AQUA ZUMBA	水中で音楽に合わせて、全身を楽しく大きく動かします。	★	★				★	★	★		

プログラムカテゴリー・強度・難易度の目安

					難 度	強 度
★					どなたでも	😊 どなたでも
★	★				運動へのチャレンジ	運動に慣れてきた
★	★	★			音楽に合わせて動く	心拍数の向上を体感できる
★	★	★	★		2,3回入って動きに慣れる	心肺機能を向上させる
★	★	★	★	★	何回か参加してクラスに慣れる	激しい運動を体感できる

- スタジオ参加の注意事項
- ①スタジオ整理券は受取った本人が参加してください。
※整理券の譲渡・交換は一切禁止です。発見した場合スタジオ参加をご遠慮頂きます。
- ②第1スタジオ整理券の連続取得は禁止です。
※次の第1スタジオに空きがあった場合は、参加可能とします。
- ③整理券配布場所には荷物を置かず本人が並んでください。
- ④スタジオ・プールレッスン参加前、使用ボードへの記入は可能とします。
(整理券配布前でも予約者への記入は可能とします)
※但し、予約時間に間に合うように、予約を取ってください。
- ⑤第2スタジオ映像レッスン・有料レッスン参加者は第1スタジオ整理券の事前取得は可能とします。
- ⑥スタジオ入場は原則開始10分前から整理券番号順で入場します。
- ⑦入場後の受講位置は、本人希望位置での参加が優先です。勝手に場所移動や他人の荷物移動など行わないでください。
※床の目印は器具を使うレッスンは定位置とし、その他レッスンはあくまで目安です。
- ⑧レッスン途中の入退場はご自身の体への負担が大きく、また他の参加者への配慮の為、緊急や体調不良の場合を除き全面禁止です。
退出されても、レッスンには戻れませんのでご注意ください。
※お手洗い等はレッスン開始前に必ずお済ませください。
- ⑨携帯電話(スマートフォン)は、電源OFFか持ち込まないでください。
※レッスンの妨げとなる為、マナーモードも禁止です。
- ⑩レッスンで使用する備品をインストラクターの指示なく片付ける行為は大変危険です。インストラクターの指示により行ってください。
- ⑪使用した備品は必ず消毒をして片づけてください。
- スタジオは初めて参加される方も多数おられます。勝手なルールを作らないでください。気になる事はスタッフまでご相談ください。皆様が気持ちよく参加頂けるよう、ご協力をお願い申し上げます。