

プログラムタイムスケジュール(2026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	変更 ☺ 1階受付 ヨガ(心) 山下 久美子 10:15-11:15 整理券		☺ ワーク&ジョグ 10:30-11:00	葛城市介護予防 (葛城市申込) ☺ 1階受付 ボディバランス 小西 由希子 10:45-11:45 整理券			☺ 1階受付 シンブリーエアロ 中村 尚美 10:15-10:55 整理券	☺ 太極拳(24式) 小谷 早苗 10:15-11:15		1階受付 シェイプラテン 村井 幸 10:15-11:00 整理券		☺ ワーク&ジョグ 10:30-11:00	変更 ☺ 1階受付 ボディバランス 小西 由希子 10:15-11:15 整理券	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 10:00-11:15	1階受付 メガダンス よっしー 10:45-11:45 整理券	ファミリーコース(コース別)	10:00	
11:00	ZUMBA 山下 久美子 11:30-12:15 整理券			変更 背泳ぎ初級 11:30-12:00		変更 ☺ 整理券 シンブリーステップ 中村 尚美 11:05-11:45			変更 ☺ 整理券 メガダンス45 MAYU 11:10-11:55			変更 ☺ 整理券 ボディジャム45 小西 由希子 11:30-12:15	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 11:15-12:30	17級-5級 シェイプエアロ 西中 良達 12:00-12:45 整理券			11:00	
12:00	ボディジャム45 小西 由希子 12:30-13:15 整理券		変更 平泳ぎ初級 12:30-13:00	変更 ボディコンバット45 SORA 12:00-12:45 整理券		変更 ☺ 整理券 ボディバランス30(ST) 小西 由希子 12:00-12:30		変更 クロール初級 12:15-12:45	変更 ☺ 整理券 ボディパンプ30 MAYU 12:10-12:40		☺ ワーク&ジョグ 10:30-11:00	変更 ☺ 整理券 ボディコンバット 橋田 英一 12:30-13:30		こどもスイミング 上級クラス 12:30-13:45	4級-ベスト シェイプステップ 組橋 秀代 13:00-13:45 整理券			12:00	
13:00	シェイプエアロ 中村 尚美 13:30-14:15 整理券		☺ アクアピクス 永尾 千里 13:15-13:45	☺ シェイプエアロ TOMOKO 13:00-13:45 整理券				変更 クロール初級 12:15-12:45	☺ 整理券 ボディパンプ45 金子 琢哉 12:45-13:30		有 ヨガ教室(有料) 羽根 愛和 13:00-14:00	☺ アクアピクス 島田 美代子 12:15-12:45	変更 ☺ 整理券 ボディコンバット 橋田 英一 12:30-13:30		こどもスイミング 4級-ベスト 12:30-13:45	シェイプステップ 組橋 秀代 13:00-13:45 整理券			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		☺ ヨガ(体) 羽根 愛和 14:00-15:00				変更 クロール初級 12:15-12:45	☺ 整理券 ZUMBA 福井 孝依 13:45-14:45			☺ 整理券 ボディパンプ30 MAYU 12:10-12:40	変更 ☺ 整理券 ボディコンバット 橋田 英一 12:30-13:30		こどもスイミング 幼児クラス 13:45-14:30	変更 ☺ 整理券 レスミルズBOX スタッフ 14:15-15:15			14:00
15:00					☺ 整理券 ヨガ(心) 村島 公子 15:00-16:00	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 ヨガ(心) 羽根 愛和 14:10-14:55			☺ 整理券 シンブリーエアロ 中村 尚美 15:05-15:45	変更 ☺ 整理券 オリジナルケア TOMOKO 15:00-15:45		こどもスイミング 幼児クラス 14:00-15:15		☺ 整理券 ヨガ(心) 村島 公子 15:30-16:30	10:00-16:00
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 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	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 15:30-16:45	変更 ☺ 整理券 ボディパンプ45 金子 琢哉 16:00-16:45		こどもスイミング 初心クラス 15:15-16:30		コリオMIX初級 福井 真由美 16:45-17:30	
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 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 16:45-18:00		こどもスイミング 初心クラス 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 16:45-18:00		こどもスイミング 17級-5級 16:30-17:45					17:00
18:00	ジュニアダンス Kids II 17:50-18:50 整理券18:00		こどもスイミング 上級クラス 18:00-19:15	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 18:00-19:15	変更 チアダンス 17:30-18:30	こどもスイミング 上級クラス 18:00-19:15	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 18:00-19:15		こどもスイミング 4級-ベスト 18:00-19:15		スイミング トレーニング45 18:15-18:45			18:00
19:00	☺ 整理券 ヨガ(体) (ヴィンヤサフロー) 羽根 愛和 19:05-20:05	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	☺ シェイプエアロ 及川 祐樹 19:15-20:00 整理券		☺ アクアピクス 九鬼 光代 20:00-20:30		☺ 整理券 ヨガ(体) (コアバランス) 永尾 千里 19:15-20:15		変更 ☺ 整理券19:15 ボディパンプ45 金子 琢哉 20:15-21:00		☺ AQUA ZUMBA45 エーデル 19:45-20:30	変更 ☺ 整理券 ボディコンバット 橋田 英一 21:15-22:15		こどもスイミング 4級-ベスト 18:00-19:15				19:00
20:00	シェイプエアロ 組橋 秀代 20:15-21:00 整理券		変更 パタフライ初級 20:30-21:00	変更 ボディアタック45 YUI 20:15-21:00 整理券		変更 ZUMBA 山下 久美子 20:15-21:00		☺ 整理券 ボディパンプ45 山本大武 20:30-21:15		変更 ☺ 整理券 ボディパンプ45 金子 琢哉 20:15-21:00	☺ ヨガ(心) 村島 公子 20:20-21:05	変更 エーテル 19:45-20:30	変更 ☺ 整理券 ボディコンバット 橋田 英一 21:15-22:15		こどもスイミング 4級-ベスト 18:00-19:15			20:00	
21:00	ボディコンバット 橋田 英一 21:15-22:15			ボディジャム 武内 裕次郎 21:15-22:15 整理券				ZUMBA エーテル 21:30-22:15 整理券										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		22:00			
	●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。													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)					
	●映像クラスは15名定員です。													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)					
	●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。													休館日/毎週金曜日					
	●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。													電話番号/0745-69-9303					
23:00														 地域総合スポーツクラブ ウェルネス新庄 wellness shinjo		23:00			

休館日

映像レッスン
タイムスケジュール
QRコードはこちら↓

