

プログラムタイムスケジュール(2026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) 山下 久美子 10:15-11:15		😊 ワーク&ジョグ 10:30-11:00	😊 1階受付 葛城市介護予防 (葛城市申込)			😊 1階受付 シンプリエアロ 中村 尚美 10:15-10:55	😊 太極拳(24式) 小谷 早苗 10:15-11:15	😊 ワーク&ジョグ 10:30-11:00	😊 1階受付 シェイフラテン 村井 幸 10:15-11:00			😊 1階受付 ポディバランス 小西 由希子 10:15-11:15	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				変更 背泳ぎ初級 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 ポディパンパ30 MAYU 12:10-12:40	😊 整理券 ポディジャム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 17級-5級 11:15-12:30	整理券 シェイフエアロ 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		変更 平泳ぎ初級 12:15-12:45		😊 整理券 ポディコンバット45 橋田 英一 12:00-12:45		変更 バタフライ初級 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 ポディパンパ30 MAYU 12:10-12:40	変更 整理券 ポディアタック 橋田 英一 12:30-13:30		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 シェイフエアロ 西中 良達 12:00-12:45		12:00	
13:00	😊 整理券 シェイフエアロ 中村 尚美 13:30-14:15		😊 アキラピクス 永尾 千里 13:15-13:45	😊 整理券 シェイフエアロ TOMOKO 13:00-13:45		😊 整理券 スイミングトレーニング 13:00-13:30	😊 整理券 ポディパンパ45 金子 琢哉 12:45-13:30		😊 整理券 アキラピクス45 西敷 眞貴子 13:15-14:00	😊 整理券 ヨガ教室(有料) 羽根 愛和 13:00-14:00		😊 整理券 ポディバランス 小西 由希子 12:55-13:55	😊 整理券 シェイフエアロ 組橋 秀代 13:45-14:30		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 ポディパンパ 山本 大武 13:00-14:00		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 ZUMBA 福井 孝依 13:45-14:45	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 ヨガ(心) 羽根 愛和 14:10-14:55	😊 整理券 シンプリエアロ 中村 尚美 15:05-15:45	😊 整理券 オリジナルクア TOMOKO 15:00-15:45	😊 整理券 ポディパンパ45 西塚 駿斗 16:00-16:45	こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 15:15-16:30	😊 整理券 ポディコンバット 米田 有希 14:15-15:15	10:00-16:00	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			😊 整理券 ヨガ(心) 村島 公子 15:00-16:00										
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 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 17:30-18:30	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	😊 整理券 ポディパンパ45 山口 紫重 18:15-19:00	こどもスイミング 上級クラス 4級-ベスト 18:00-19:15	こどもスイミング 上級クラス 4級-ベスト 18:00-19:15	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 オリジナルクア TOMOKO 15:00-15:45	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			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 I 16:45-17:45	ジュニアダンス Kids II 17:50-18:50	😊 整理券 ポディパンパ45 山口 紫重 18:15-19:00	こどもスイミング 上級クラス 4級-ベスト 18:00-19:15	こどもスイミング 上級クラス 4級-ベスト 18:00-19:15	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 オリジナルクア TOMOKO 15:00-15:45	17:00	
18:00	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 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 4級-ベスト 18:00-19:15			こどもスイミング 上級クラス 4級-ベスト 18:00-19:15	ジュニアダンス Kids II 17:50-18:50	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	😊 整理券 ポディパンパ45 山口 紫重 18:15-19:00	こどもスイミング 上級クラス 4級-ベスト 18:00-19:15	こどもスイミング 上級クラス 4級-ベスト 18:00-19:15	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 オリジナルクア TOMOKO 15:00-15:45	18:00	
19:00	😊 整理券18:00 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	😊 ワーク&ジョグ 19:45-20:15	😊 整理券 シェイフエアロ 及川 祐樹 19:15-20:00		😊 整理券 アキラピクス 永尾 千里 19:15-20:15	😊 整理券 シンプリエアロ 中村 尚美 15:05-15:45		😊 整理券 アキラピクス 永尾 千里 19:15-20:15	😊 整理券19:15 ポディパンパ45 金子 琢哉 20:15-21:00	😊 整理券 ヨガ(心) 村島 公子 20:20-21:05	😊 整理券 ポディパンパ45 山口 紫重 20:30-21:15	😊 整理券 ポディコンバット SORA 21:15-22:15	😊 整理券 ポディパンパ45 山口 紫重 18:15-19:00	こどもスイミング 上級クラス 4級-ベスト 18:00-19:15	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 オリジナルクア TOMOKO 15:00-15:45	19:00	
20:00	😊 整理券 シェイフエアロ 組橋 秀代 20:15-21:00		😊 ワーク&ジョグ 19:45-20:15	😊 整理券 ポディパンパ45 山口 紫重 18:15-19:00		😊 整理券 アキラピクス 永尾 千里 19:15-20:15	😊 整理券 シンプリエアロ 中村 尚美 15:05-15:45		😊 整理券 アキラピクス 永尾 千里 19:15-20:15	😊 整理券19:15 ポディパンパ45 金子 琢哉 20:15-21:00	😊 整理券 ヨガ(心) 村島 公子 20:20-21:05	😊 整理券 ポディパンパ45 山口 紫重 20:30-21:15	😊 整理券 ポディコンバット SORA 21:15-22:15	😊 整理券 ポディパンパ45 山口 紫重 18:15-19:00	こどもスイミング 上級クラス 4級-ベスト 18:00-19:15	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 オリジナルクア TOMOKO 15:00-15:45	20:00	
21:00	😊 整理券 ポディコンバット SORA 21:15-22:15		😊 ワーク&ジョグ 19:45-20:15	😊 整理券 ポディパンパ45 山口 紫重 18:15-19:00		😊 整理券 アキラピクス 永尾 千里 19:15-20:15	😊 整理券 シンプリエアロ 中村 尚美 15:05-15:45		😊 整理券 アキラピクス 永尾 千里 19:15-20:15	😊 整理券19:15 ポディパンパ45 金子 琢哉 20:15-21:00	😊 整理券 ヨガ(心) 村島 公子 20:20-21:05	😊 整理券 ポディパンパ45 山口 紫重 20:30-21:15	😊 整理券 ポディコンバット SORA 21:15-22:15	😊 整理券 ポディパンパ45 山口 紫重 18:15-19:00	こどもスイミング 上級クラス 4級-ベスト 18:00-19:15	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 オリジナルクア TOMOKO 15:00-15:45	21:00	
22:00			😊 ワーク&ジョグ 19:45-20:15	😊 整理券 ポディパンパ45 山口 紫重 18:15-19:00		😊 整理券 アキラピクス 永尾 千里 19:15-20:15	😊 整理券 シンプリエアロ 中村 尚美 15:05-15:45		😊 整理券 アキラピクス 永尾 千里 19:15-20:15	😊 整理券19:15 ポディパンパ45 金子 琢哉 20:15-21:00	😊 整理券 ヨガ(心) 村島 公子 20:20-21:05	😊 整理券 ポディパンパ45 山口 紫重 20:30-21:15	😊 整理券 ポディコンバット SORA 21:15-22:15	😊 整理券 ポディパンパ45 山口 紫重 18:15-19:00	こどもスイミング 上級クラス 4級-ベスト 18:00-19:15	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 オリジナルクア TOMOKO 15:00-15:45	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					
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