


プログラムタイムスケジュール(2026年7~9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) 山下 久美子 10:15-11:15		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) 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 10:30-11:00	1階受付 シェイブラテン 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			整理券 ポディコンバット45 橋田 英一 12:00-12:45	変更 クロール初級 11:30-12:00		整理券 シンフリーステップ 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 ポディコンバット30 MAYU 12:10-12:40	整理券 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 パタフライ初級 12:30-13:00	整理券 アクアピクス 永尾 千里 13:15-13:45	変更 シェイブエアロ TOMOKO 13:00-13:45		整理券 ポディコンバット30 小西 由希子 12:00-12:30		変更 平泳ぎ初級 12:30-13:00	整理券 アクアピクス45 西萩 真貴子 13:15-14:00		整理券 アクアピクス 島田 美代子 12:15-12:45	整理券 ポディコンバット 橋田 英一 12:30-13:30	こどもスイミング 上級クラス 4級-ベスト 12:30-13:45	整理券 シェイブエアロ 組橋 秀代 13:00-13:45			12:00		
13:00	整理券 シェイブエアロ 中村 尚美 13:30-14:15			整理券 ヨガ(心) 羽根 愛和 14:00-15:00			整理券 ZUMBA 福井 孝依 13:45-14:45					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 背泳ぎ初級 13:00-13:30		整理券 シェイブエアロ 組橋 秀代 13:45-14:30			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) 村島 公子 15:00-16:00					整理券 ヨガ(心) 羽根 愛和 14:10-14:55		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 ひよこ-10級 14:00-15:15	整理券 レスミルスBOX スタッフ 14:15-15:15			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 シンフリーエアロ 中村 尚美 15:05-15:45		整理券 ポディコンバット45 西窪 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 ヨガ(心) 村島 公子 15:30-16:30			15:00	
16:00	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												こどもスイミング 上級クラス 4級-ベスト 16:30-17:45	整理券 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		ジュニアダンス Kids II 17:50-18:50																	17:00
18:00	整理券18:00 ヨガ(心) (コアバランス) 羽根 愛和 19:05-20:05	ジュニアダンス Kids III 18:55-19:55	ジュニアダンス Kids II 17:50-18:50																	18:00
19:00	整理券 シェイブエアロ 組橋 秀代 20:15-21:00		整理券 ポディアタック45 YUI 20:15-21:00																	19:00
20:00	整理券 ポディコンバット 橋田 英一 21:15-22:15		整理券 ZUMBA 山下 久美子 20:15-21:00																	20:00
21:00			整理券 ポディジャム 武内 裕次郎 21:15-22:15																	21:00
22:00																				22:00
【スタジオプログラムご参加の皆様へ】																				
●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。																				
<div style="text-align: center;"> <p>営業のご案内</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>休館日/毎週金曜日</p> <p>電話番号/0745-69-9303</p> </div>																				
<div style="text-align: center;">  <p>地域総合スポーツクラブ ウェルネス新庄</p> </div>																				

休館日

