

11月クラス(10月31日(火)~11月26日(日))

Well会員 プール予定表

	火			水			木			金			土			日		
	スクール	Well		スクール	Well		スクール	Well		スクール	Well		スクール	Well		スクール	Well	
		レッスン	Wellタイム		レッスン	Wellタイム		レッスン	Wellタイム		レッスン	Wellタイム		レッスン	Wellタイム		レッスン	Wellタイム
11:30																		
11:45																		
12:00																		
12:15																		
12:30																		
12:45																		
13:00																		
13:15																		
13:30																		
13:45																		
14:00																		
14:15																		
14:30																		
19:00																		
19:15																		
19:30																		
19:45																		
20:00																		
20:15																		
20:30																		
20:45																		
21:00																		
21:15																		
21:30																		

11月3日(金・祝)、23日(木・祝)は休館となります。
 12月25日(月)~1月4日(木)は、年末年始休館となります。

有料レッスン(チケットが必要になります。)
 無料レッスン

Wellタイム(ご自由にプールをご利用いただけます)
 スクールレッスン(月会費制)

※平日14:30までは女性専用となります。

11月クラス(10月31日(火)～11月26日(日))

Well会員 スタジオ予定表

火		水		木		金		土		日	
チケット (有料)	Well	チケット (有料)	Well	チケット (有料)	Well	チケット (有料)	Well	チケット (有料)	Well	チケット (有料)	Well
11:30										10:30	
11:45	Wellタイム (たなべ)		Wellタイム (たかはし)		Wellタイム (たかはし)	ヨガ教室 11/10.17 CAECO	11/24イベント レッスン			10:45	Wellタイム (やまもと)
12:00											
12:15				ヨガ教室 11/2.9.16 たかはし			Wellタイム			11:15	
12:30	水泳前の ストレッチ たなべ		アロマストレッチ たかはし				水泳前の ストレッチ たなべ			11:30	ダンス&ストレッチ 11/12.26 ささの
12:45										11:45	
13:00	Wellタイム (たなべ)		Wellタイム (たかはし)		Wellタイム (たかはし)		Wellタイム			12:00	ダンス&ストレッチ 11/5.19 ささの
13:15											
13:30			STEP 段・ダン・だん たかはし				バランスボール たなべ			12:30	Wellタイム
13:45	バランスボール 10/31 11/7.14.21 たじま				リズム体操 (ソフト) 11/9.16 たじま			Wellタイム		12:45	
14:00			Wellタイム (たかはし)					Wellタイム (たなべ)		13:00	
14:15									14:30		
11月3日(金・祝)、23日(木・祝)は休館となります。12月25日(月)～1月4日(木)は、年末年始休館となります。											
19:00	11/21イベント レッスン	バランスボール ひかる	Wellタイム (おおわき)	11/16イベント レッスン	チューブで トレーニング たなべ	Wellタイム (わかばやし)					
19:15											
19:30	Wellタイム	初心者エアロ & リズムエアロ 11/1.15 おおわき	初心者エアロ 11/8.22 おおわき	リハビリ ストレッチ たなべ	リハビリ ストレッチ たなべ	全身調整ヨガ & トレーニング 11/17 ささの	全身調整ヨガ 11/10.24 ささの			Wellタイム	Wellタイム
19:45											
20:00	Wellタイム	水泳前の トレーニング むらまつ		体幹 トレーニング たなべ	体幹 トレーニング たなべ				11/11イベント レッスン	Wellタイム	Wellタイム
20:15											
20:30	Wellタイム	ストレッチ ポール むらまつ								Wellタイム	Wellタイム
20:45											
21:00	Wellタイム (むらまつ)		Wellタイム (おおわき)		Wellタイム (たなべ)			Wellタイム		Wellタイム	Wellタイム
21:15											
21:30											

有料レッスン(チケットが必要になります。)

Wellタイム(ご自由にスタジオをご利用いただけます)

無料レッスン

※平日14:30までは女性専用となります。