

12月クラス(11月28日(火)~12月24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
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	12月25日(月)~1月4日(木)は、年末年始休館となります。											
19:30												
19:45												
20:00												
20:15												
20:30												
20:45												
21:00												
21:15												
21:30												

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。

12月クラス(11月28日(火)~12月24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 (たかはし)		ヨガ教室 12/1.8.15 CAECO			10:45		
12:00	Wellタイム (たなべ)		Wellタイム (たかはし)	ヨガ教室 11/30 12/7.21 たかはし	12/14イベント レッスン					11:00	Wellタイム (やまもと)	
12:15							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 わかばやし			11:30	ダンス&ストレッチ 12/10 ささの	
12:45										11:45		
13:00			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 12/3.17 ささの	
13:15	Wellタイム (たなべ)						バランスボール わかばやし			12:15	12/24イベント レッスン	
13:30			STEP 段・ダン・だん たかはし				Wellタイム			12:30	Wellタイム	
13:45				リズム体操 (ソフト) 12/7.21 たじま			Wellタイム (たなべ)			12:45		
14:00	バランスボール 11/28 12/5.12.19 たじま		Wellタイム (たかはし)							13:00		
14:15										14:30		
14:30	12月25日(月)~1月4日(木)は、年末年始休館となります。										15:00	
19:00										15:15		
19:15	バランスボール ひかる		Wellタイム (おおわき)		チューブで トレーニング たなべ		Wellタイム (わかばやし)			15:30		
19:30	Wellタイム	初心者エアロ& リズムエアロ 11/29 12/13 おおわき	初心者エアロ 12/6 おおわき	12/7イベント レッスン	リハビリ ストレッチ たなべ	全身調整ヨガ & トレーニング 12/1.15 ささの	全身調整ヨガ 12/8.22 ささの	Wellタイム		15:45		
19:45										16:00		
20:00	12/19イベント レッスン		12/20イベント レッスン		体幹 トレーニング たなべ		12/9イベント レッスン	あつまれ! 筋トレ部 ふじもり		16:15		
20:15	Wellタイム									16:30		
20:30	ストレッチ ポール むらまつ									16:45		
20:45			Wellタイム (おおわき)		Wellタイム (たなべ)		Wellタイム			17:00		
21:00	Wellタイム (むらまつ)						体幹 トレーニング むらまつ	Wellタイム (ふじもり)		17:15		
21:15							Wellタイム			17:30		
21:30										17:45		
										18:00		

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(ご自由にスタジオをご利用いただけます)

※平日14:30までは女性専用となります。