

# 11月クラス(10月29日(火)～11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	
		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																		
15:00																		
15:15																		
15:30																		
15:45																		
16:00																		
16:15																		
16:30																		
16:45																		
17:00																		
17:15																		
17:30																		
17:45																		
18:00																		

11月3日(日・祝)、23日(土・祝)は休館となります。予め、ご了承ください。

	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29日(火)~11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											
11:45		11/6 イベントレッスン			Wellタイム (たかはし)		ヨガ教室 11/1.8.15 CAECO				
12:00	Wellタイム (ひかる)		Wellタイム (なかの)								Wellタイム (しもむら)
12:15				ヨガ教室 10/31.11/14.21 たかはし	11/7イベント レッスン			Wellタイム			
12:30								水泳前の ストレッチ わかばやし			
12:45	水泳前の ストレッチ たなべ		アロマストレッチ たかはし								ダンス&ストレッチ 11/10.24 ささの
13:00					Wellタイム (たかはし)			Wellタイム			ダンス&ストレッチ 11/17 ささの
13:15	Wellタイム (ひかる)		Wellタイム (たかはし)				11/15イベント レッスン				
13:30								バランスボール わかばやし			
13:45	バランスボール 10/29 11/5.12.19 たじま		STEP 段・ダン・だん たかはし	リズム体操 (ソフト) 11/7.21 たじま							Wellタイム
14:00			Wellタイム (たかはし)					Wellタイム (わかばやし)			
14:15	Wellタイム				Wellタイム						
14:30		11月3日(日・祝)、11月23日(土・祝)は、休館となります。予めご了承ください。									
19:00											
19:15	11/12.19イベント レッスン	バランスボール わかばやし	11/6イベント レッスン	Wellタイム (おおわき)	11/7.14.21 イベントレッスン	チューブで トレーニング わかばやし	全身調整ヨガ & トレーニング 11/1.15 ささの	全身調整ヨガ 11/8 ささの			
19:30											
19:45		水泳前の ストレッチ わかばやし	初心者エアロ& リズムエアロ 10/30.11/13 おおわき	初心者エアロ 11/20 おおわき				11/22イベント レッスン		Wellタイム	
20:00		Wellタイム							11/2イベント レッスン	あつまれ! 筋トレ部 ふじもり	
20:15		ストレッチ ポール わかばやし			11/14.28 イベント レッスン	Wellタイム (わかばやし)		Wellタイム (わかばやし)			
20:30											
20:45								体幹 トレーニング わかばやし	11/2 イベントレッスン	Wellタイム (ふじもり)	
21:00	Wellタイム (わかばやし)		Wellタイム (おおわき)								
21:15								Wellタイム			
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。