

1月クラス(1月4日(土)~1月31日(金))

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	1/14.21 イベント レッスン	フレッシュ アクア 1/7.14.21.28 わかばやし	7コース	1/8.15.29の、 13:00~14:00は、 利用できません。		6コース	フレッシュ アクア 1/9.16.23.30 わかばやし	7コース	1/10.24.31の、 13:00~14:00は、 利用できません。		6コース						
13:00																	
13:15																	
13:30	レディース スクール		1コース	レディース スクール		2コース	レディース スクール		1コース	レディース スクール		2コース					
13:45			1コース			2コース			1コース			2コース					
14:00			7コース			7コース			7コース			7コース					
14:15				1/8.22 イベント レッスン		7コース			1/10.24 イベント レッスン		7コース						
14:30	1/14.21.28の、 14:00~14:30は、 利用できません。			1/15の、 14:00~14:30は、 利用できません。			1/23の、 14:00~14:30は、 利用できません。		1/17.31の、 14:00~14:30は、 利用できません。								
19:00	2025年は、1月4日(土)からの営業です。宜しくお願い申し上げます。																
19:15																	
19:30																	
19:45																	
20:00																	
20:15																	
20:30	成人 スクール		2コース			2コース	成人 スクール		2コース	成人 スクール		2コース					
20:45			1コース			7コース			1コース			1コース					
21:00			3コース			4泳法 駆け込み寺			3コース			3コース					
21:15		火曜スイカ劇場 しもむら					美フォーム ひかる	7コース		決戦は金曜日 むらまつ	3コース						
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。

1月クラス(1月4日(土)~1月31日(金))

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	1/7 イベントレッスン				Wellタイム (たかはし)		ヨガ教室 1/10.17.24 CAECO			10:45		
12:00	Wellタイム (ひかる)	1/15 イベントレッスン	Wellタイム (なかの)							11:00	Wellタイム (しもむら)	
12:15				ヨガ教室 1/9.23.30 たかはし	1/16イベント レッスン		Wellタイム			11:15		
12:30							水泳前の ストレッチ わかばやし			11:30		
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							11:45	ダンス& ストレッチ 1/12.26 ささの	
13:00					Wellタイム (たかはし)		Wellタイム			12:00		
13:15	Wellタイム (ひかる)		Wellタイム (たかはし)							12:15		
13:30						1/17イベント レッスン	バランスボール わかばやし			12:30	Wellタイム	
13:45	バランスボール 1/7.14.21.28 たじま		STEP 段・ダン・だん たかはし	リズム体操 (ソフト) 1/16.30 たじま						12:45		
14:00			Wellタイム (たかはし)		Wellタイム		Wellタイム (わかばやし)			13:00		
14:15	Wellタイム									15:00		
14:30		2025年は、1月4日(土)からの営業です。宜しくお願い申し上げます。									15:15	
19:00										15:30		
19:15	1/14.21.28 イベントレッスン	バランスボール わかばやし	Wellタイム (おおわき)	1/9.23 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 1/10 ささの	全身調整ヨガ 1/17.31 ささの			15:45		
19:30										16:00		
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 1/8.22 おおわき	初心者エアロ 1/15 おおわき						1/11イベント レッスン	Wellタイム		
20:00	Wellタイム									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			1/9.23 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			Wellタイム (おおわき)				体幹 トレーニング わかばやし			Wellタイム (ふじもり)		
21:00	Wellタイム (わかばやし)											
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。