

1月クラス(1月6日(火)～2月1日(日)) Well会員 プール予定表

[illegible]

	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6日(火)～2月1日(日)) Well会員 スタジオ予定表

	火		水		木		金		土		
	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											
12:00		Wellタイム (さとう)		Wellタイム (たかはし)	ヨガ教室 1/8.15.22.29 たかはし		ヨガ教室 1/9.16.23 CAECO				
12:15											
12:30		水泳前の ストレッチ さとう	1/7 イベントレッスン	アロマストレッチ たかはし							
12:45						Wellタイム (たかはし)		Wellタイム (さとう)			
13:00		Wellタイム (さとう)		Wellタイム (たかはし)							
13:15								バランスボール さとう			
13:30				Wellタイム (たかはし)	リズム体操 (ソフト) 1/8.22 たじま						
13:45	バランスボール 1/6.20.27 たじま	1/13 イベントレッスン						Wellタイム (さとう)			
14:00				Wellタイム (たかはし)							
14:15		Wellタイム		Wellタイム (たかはし)		Wellタイム					
14:30		あけましておめでとうございます。2026年も宜しくお願い申し上げます。良い1年にしましょう♪									
19:00		Wellタイム (おおわき)		Wellタイム (おおわき)		チューブで トレーニング おおわき	全身調整ヨガ & トレーニング 1/9 おおわき	全身調整ヨガ 1/16.30 おおわき			
19:15											
19:30		水泳前の ストレッチ おおわき	初心者エアロ & リズムエアロ 1/7.21 おおわき	初心者エアロ 1/14.28 おおわき	1/15 イベントレッスン	Wellタイム (おおわき)		1/23イベント レッスン		Wellタイム	
19:45											あつまれ！ 運動クラブ むらまつ
20:00		Wellタイム (おおわき)						Wellタイム (なかの)			
20:15											
20:30				Wellタイム (おおわき)				チューブで トレーニング なかの	1/31イベント レッスン	Wellタイム	
20:45									1/24イベント レッスン	(ひかる)	
21:00											
		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。				

日	
チケット (有料)	Well
10:30	
10:45	Wellタイム (よこかわ)
11:00	
11:15	
11:30	
11:45	Wellタイム (しもむら)
12:00	Wellタイム (しもむら)
12:15	
12:30	
12:45	
13:00	

スタジオ利用時間変更のお知らせ

火曜日～金曜日

12:00～14:30・19:00～21:00

土曜日

19:30～21:00

日曜日

10:30～12:30