

1月クラス(1月6日(火)~2月1日(日)) Well会員 プール予定表

火			水			木			金			土			日		
スクール	Well レッスン	Well タイム	スクール	Well レッスン	Well タイム	スクール	Well レッスン	Well タイム	スクール	Well レッスン	Well タイム	スクール	Well レッスン	Well タイム	スクール	Well レッスン	Well タイム
11:30															10:30		
11:45															10:45		
12:00			1/14.28の、 13:00~13:30は、 利用できません。			1/8.15.22の、 13:00~13:30は、 利用できません。			1/16.23.30の、 13:00~13:30は、 利用できません。					11:00			
12:15															11:15		
12:30															11:30		
12:45		フレッシュ アクア なかの	6コース			6コース			フレッシュ アクア なかの	6コース		6コース			11:45		
13:00	レディース スクール	1/27 イベント レッスン	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	1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	1コース	1コース	1コース		12:00		
13:15															12:15		
13:30			1コース			1コース									12:30		
13:45															12:45		
14:00		1/20 イベントレッスン	7コース			7コース			7コース			7コース			13:00		
14:15															14:00		
14:30	1/13.27の、 14:00~14:30は、 利用できません。		1/21の、 14:00~14:30は、 利用できません。		1/15.29の、 14:00~14:30は、 利用できません。			1/23.30の、 14:00~14:30は、 利用できません。						15:00	1/18.2/1 イベントレッスン	バタフライへ挑戦 ひかる	
19:00															15:15		4コース
19:15															15:30		4コース
19:30	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♪														15:45		4コース
19:45															16:00		
20:00															16:15		
20:15	成人 スクール		2コース	1/7.28 イベントレッスン	2コース	成人 スクール		2コース	成人 スクール	2コース		1/17.31 イベントレッスン	4~8 コース		16:30		4コース
20:30															16:45		
20:45															17:00		
21:00			1コース			8コース				1コース					17:15		
21:15	火曜スイ游劇場 しもむら	3コース				美フォーム むらまつ	7コース		決戦は金曜日 しもむら	3コース			8コース		17:30	成人 スクール	2コース
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		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											
12:00											
12:15	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					
12:30	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											
13:00	Wellタイム (さとう)		Wellタイム (たかはし)		Wellタイム (たかはし)		Wellタイム (さとう)				
13:15											
13:30	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 (たかはし)	リズム体操 (ソフト) 1/8.22 たじま		Wellタイム (さとう)				
13:45				Wellタイム (たかはし)							
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		Wellタイム (さとう)				
14:30											
14:45	あけましておめでとうございます。2026年も宜しくお願ひ申し上げます。良い1年にしましょう♪										
19:00											
19:15	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				
19:30											
19:45	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)	1/9 おおわき	1/23イベント レッスン	Wellタイム (なかの)	Wellタイム (なかの)	Wellタイム (ひかる)	
20:00											
20:15	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		
20:30			Wellタイム (おおわき)						1/24イベント レッスン		
20:45											
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。						

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