

※祝日は17:00以降のプログラムはございません。

日曜日 SUNDAY			
スタジオA	スタジオC	スポーツアリーナ	スクールプール
予約 モーニングストレッチ 9:30~9:50 定員30名	エアロの音楽に合わせてダンス要素も取り入れていくクラスです。ダンスを始めたい方にもオススメです。		
NEW 予約 ダンスエアロ 10:15~10:45 西田 定員25名			
予約 ZUMBA 11:15~12:00 西田 定員25名	ライフスポーツ講座で 使用します	キッズスポーツ講座で 使用します	
イベント時に 使用します ※イベントについては開催時に 提示版でご案内します。			
予約 ヨーガ 14:00~14:45 伊藤 定員30名	ライフスポーツ講座で 使用します		
予約 IZHIT 15:15~15:30 IZスタッフ 定員15名		予約 スイムレッスン 四泳法 14:45~15:30 定員18名	ライフスポーツ講座 成人スイミングコース 初級・中級 14:30~15:30
		クラブ内サークル 空手同好会 16:15~17:00	

有料レッスン

ウェルネスクラブ会員の方は、会員価格でご参加いただけるレッスンとなっております。一部のレッスンを除き、1回ごとにお申込みしていただけます。

(泳法チェック・スペシャルレッスンは規程回数でのお申込みとなります)

◎詳しくはフロントにお問い合わせください。

パンジョウウェルネスクラブ
LINE 公式アカウント
友だち募集中♪

@234uijja



プログラムに関する急な
プログラム変更・代行
・休講の案内を配信させていただきます。
ぜひお友達追加をお願いします。

※ナイトコース会員様のご利用時間は、月・火・木・金曜17:00～22:30、土曜17:00～21:00となります。

※スーパーナイトフリーコース会員様のご利用時間は、月・火・木・金曜19:30～22:30、土曜18:00～21:00となります。

※ナイトコース会員様、スーパーナイトフリーコース会員様は日曜日・祝日はご利用になれません。

☆スイムレッスンプログラム案内☆	
初心者	水慣れから姿勢づくり、初歩のキックからはじめていきます。 全く泳げないという方も安心してご参加いただけます。
クロール・背泳ぎ	クロール・背泳ぎを習得したい方向けのクラスです。
平泳ぎ・バタフライ	平泳ぎ・バタフライを習得したい方向けのクラスです。
四泳法	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの四泳法に対応したクラスです。