

2024年4月～9月レッスンスケジュール

※祝日は17:00以降のプログラムはございません。

金曜日 FRIDAY				
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	
9:00 モーニングストレッチ 9:10～9:30 定員40名	予約		すでに ”マスタース大会”に 出ている方、これから マスタース大会出場を 目指す方を対象にした コースです。	
10:00 予約 背骨 コンディショニング 10:00～10:45 中橋 定員40名				
11:00 予約 健美操 11:00～11:45 川内 定員40名	ライフスポーツ講座で 使用します	ライフスポーツ講座で 使用します		
12:00 予約 フィットネス フラダンス 12:15～13:00 辻川 定員40名	予約 ストレッチ 11:45～12:05 定員15名	キッズスポーツ講座で 使用します	予約 スイムレッスン 初心者 11:15～12:00 定員20名	ライフスポーツ講座 成人スイミングコース マスターズ 上級以上 12:00～13:00
13:00 予約 初級エアロ 13:15～14:00 辻川 定員30名	ライフスポーツ講座で 使用します	クラブ内サークル 健美操 13:00～14:00	予約 ウォーターエアロ 13:15～14:00 田村 定員40名	ライフスポーツ講座 成人スイミングコース はじめて～中級 13:00～14:00
14:00 有料レッスン 身体メンテナンス教室 14:15～14:45 辻川				
15:00 予約 コアボディメイク 15:00～15:45 白藤 定員30名	ライフスポーツ講座で 使用します	ライフスポーツ講座で 使用します		
16:00 NEW 予約 ポール&ストレッチ 16:00～16:45 IZスタッフ 定員23名	ライフスポーツ講座で 使用します			
17:00 最初にストレッチで 固まった筋肉をほぐします。 その後ストレッチボールを 使い、リラックスしながら、 姿勢・肩こり・腰痛改善 などしていきます。 ストレッチボールを使った ことがない方も是非 ご参加ください♪		キッズスポーツ講座で 使用します		
18:00				
19:00 予約 Restore 19:00～19:45 谷口 定員20名				
20:00 予約 Core Stretching 20:00～20:30 谷口 定員20名	ライフスポーツ講座で 使用します		ライフスポーツ講座 成人スイミングコース 中級・上級 20:00～21:00	
21:00				

☆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。

土曜日 SATURDAY			
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
9:00 モーニングストレッチ 9:10～9:30 定員40名	予約		予約 スイムレッスン 平泳ぎ・バタフライ 9:15～10:00 定員24名
10:00 予約 ヨーガ 9:45～10:45 辻岡 定員40名			
11:00 NEW 予約 ポール&ストレッチ 11:00～11:45 IZスタッフ 定員23名	最初にストレッチで 固まった筋肉をほぐします。 その後ストレッチボールを 使い、リラックスしながら、 姿勢・肩こり・腰痛改善 などしていきます。 ストレッチボールを使った ことがない方も是非 ご参加ください♪		
12:00 予約 中級エアロ 12:15～13:15 秋山 定員30名	クラブ内サークル 卓球同好会 11:30～12:30		
13:00 予約 背骨 コンディショニング 13:30～14:15 前畑 定員40名	クラブ内サークル 初心者・初級者向け 卓球同好会 12:45～13:45		ライフスポーツ講座 成人スイミングコース 初級・中級 12:45～13:45
14:00 予約 ヨーガ 14:30～15:30 辻野 定員40名		キッズスポーツ講座で 使用します	
15:00 予約 ストレッチ 15:45～16:05 定員40名	有料レッスン ボディケアエクササイズ 14:30～15:00 前畑		
16:00			
17:00			
18:00 予約 ZUMBA 18:30～19:00 hina 定員30名	ライフスポーツ講座で 使用します		
19:00 予約 ストリートダンス 19:15～20:00 hina 定員30名		ライフスポーツ講座で 使用します	ライフスポーツ講座 成人スイミングコース 中級 19:30～20:30
20:00			
21:00			

ご予約を取られた方はレッスン開始5分前までにスタジオ・プールにお越し下さい。
※レッスン開始5分前を過ぎますと、予約が取り消しとなってしまいます。ご了承下さい。

**スタジオプログラム
参加ご希望の方へ**
スタジオプログラム(無料)へのご参加は事前にご予約が必要となります。定員に空きがある場合プログラムにご参加いただけますので、レッスン開始15分前にスタジオへお越し下さい。

**アクア・スイムレッスン
参加ご希望の方へ**
アクア・スイムレッスン(無料)へのご参加は、事前にご予約が必要となります。定員に空きがある場合レッスンにご参加いただけますので、レッスン開始10分前に6 F スクールプールへお越し下さい。

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 9:10～9:30 定員15名		
予約 ZUMBA 9:45～10:15 西田 定員30名			
予約 第1・3・5日曜日 ダンスエアロ 10:30～11:15 西田 定員30名	第2・4日曜日 ボール ピラティス 10:30～11:15 秋山 定員23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	
予約 ヨーガ 14:15～15:00 伊藤 定員40名	ライフスポーツ講座で 使用します		
予約 IZ HIT 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24名
		クラブ内サークル 武道同好会 16:30～17:30	

※クラブ内サークルは、当クラブの会員様同士が集まり、運営・活動しています。詳しくは、活動日に活動場所までお越し下さい。

優先予約券大好評！！
『人気のレッスンに毎週確実に入りたい！並ばずにレッスンに入りたい！』
こんなご希望をお持ちの方に1ヶ月間、優先的にご希望のレッスンに参加できる”優先予約券”を販売致します。
申込期間：前月1日～15日まで ※専用の申込用紙に必要事項をご記入頂き、7Fフロントまでお持ちください。
※申込締切後、抽選させていただきます。当選者の方には、来館時にお伝えさせていただきます
販売価格：1プログラム 1,100円/1ヶ月(税込)
※お客様の都合で欠席された場合は、返金はございません。あらかじめご了承下さい。
※お申し込みいただいたレッスンがクラブ及びインストラクターの都合で休講、プログラム変更の場合は 220円/回(税込)ご返金致します。
インストラクター代行の場合は、ご返金できません。

**NEW プログラム
ウォーキングエアロ
火曜日 9:45～10:30**

初めての方でも安心して参加できる
膝腰に優しいエアロビクスです。
音楽に合わせてリズムカルに動き、
全身の血液循環を高めましょう♪

**NEW プログラム
SALSATION
木曜日 11:00～11:45**

SALSATION(サルセーション)とは
「感じる」という意味です。
音楽のジャンルにとらわれず、自然に身体を
動かしたくなるような曲が選ばれている
ダンスプログラムとなっております。

**NEW プログラム
ポール&ストレッチ
木曜日 12:00～12:45
金曜日 16:00～16:45
土曜日 11:00～11:45**

最初ストレッチで固まった筋肉をほぐします。
その後ストレッチボールを使い、リラックス
しながら、姿勢・肩こり・腰痛改善など
していきます。ストレッチボールを使ったことが
ない方も是非ご参加ください♪

※ナイトコース会員様のご利用時間は、月・火・木・金曜日17:00～22:30、土曜日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・金曜日19:30～22:30、土曜日18:00～21:00となります。

～予約回数について～ コースによって、予約回数が異なります。 *スタジオプログラムとアクアプログラム・スイムレッスンは 別々で予約回数分取っていただくことができます。	
タイムリーコース 月4回・ナイト月4回 スーパーナイトフリー	2回
月8回・月12回 ナイト8回	3回
使い放題・学生使い放題 ナイト使い放題	4回

～プログラム表記案内～
初心者・初級者向プログラム
中級者向けプログラム
スタティックプログラム
スイムレッスン・アクアプログラム
予約 マークのついているプログラムについては、事前予約を取っていただくことが出来ます。
マークのついているプログラムについては、靴が必要となります。

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。

パンジョウェルネスクラブ
LINE 公式アカウント
友だち募集中♪
@234uijia

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、
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。