2024年10月～2025年3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	予約 モーニングストレッチ 9:10～9:30 定員40名			
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	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	すでに”マスターズ大会”に出ている方、これからマスターズ大会出場を目指す方を対象にしたコースです。
11:00	予約 健美操 11:00～11:45 川内 定員40名	予約 ストレッチ 11:45～12:05 定員15名		予約 スイムレッスン 初心者 11:15～12:00 定員20名
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	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	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		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 hina 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	
16:00	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	キッズスポーツ講座で使用します	
17:00				
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				

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	予約 モーニングストレッチ 9:10～9:30 定員40名			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	予約 ポール&ストレッチ 11:00～11:45 IZスタッフ 定員23名	クラブ内サークル 卓球同好会 11:30～12:30		
12:00	予約 中上級エアロ 12:15～13:15 秋山 定員30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
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			
14:00	予約 ヨーガ 14:30～15:30 辻野 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	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			
16:00		ライフスポーツ講座で使用します		
17:00				
18:00				
19:00	予約 ZUMBA 18:30～19:00 hina 定員30名			
20:00	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
21:00				

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
9:00	予約 ZUMBA 9:45～10:15 西田 定員30名	予約 モーニングストレッチ 9:10～9:30 定員15名		
10:00	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 / 予約 第2・4日曜日 ポールピラティス 10:30～11:15 桜田 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	
11:00				
12:00				
13:00				
14:00	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		
15:00	予約 IZHIIT 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
16:00			クラブ内サークル 武道同好会 16:30～17:30	
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

※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。

～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
- 初中級者向けプログラム
- 中上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、事前に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。

☆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。

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していただけますので、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していただけますので、レッスン開始10分前に６Ｆスクールプールへお越し下さい。

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！』

こんなご要望をお持ちの方に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、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）

※お客様のご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。

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。

NEW プログラム

チェアエクササイズ
木曜日　10:45～11:15

椅子を有効に使うので、足や膝にかかる負担を軽減し、安定した運動で効果が得られます。強度選択しやすく、自身に合ったレベルの運動が実感できます。

NEW プログラム

ジャズレッチ
～ジャズダンスのためのストレッチ～
火曜日　19:45～20:15

ジャズダンスを踊るためのストレッチや音楽に合わせて身体をゆっくり動かしていきます。ダンス初めての方も是非ご参加下さい。

NEW プログラム

ジャズダンス
火曜日　20:30～21:15

”美しくしなやか”にジャズダンスを一緒に踊りましょう♪
基本の動きから振付までゆっくり進めていきます。

※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。

※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。