

2025年10月～2026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			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 機能改善YOGA 10:00～10:45 花村 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		
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 hina 定員40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
14:00 有料レッスン 身体メンテナンス教室 14:15～14:45 辻川				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
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			
17:00		キッズスポーツ講座で 使用します		
18:00				
19:00 予約 Restore ～リストア～ 19:00～19:45 谷口 定員20名				
20:00 予約 ～コアストレッチング～ 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 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12名
10:00 予約 ヨーガ 10:00～11:00 辻岡 定員40名			
11:00 予約 背骨コンディショニング30 ～ショートの編～ 11:30～12:00 秋山 定員30名			
12:00 予約 中上級エアロ 12:15～13:15 秋山 定員30名			
13:00	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 14:00～15:00 まゆ 定員40名		キッズスポーツ講座で 使用します	
15:00 予約 背骨 コンディショニング45 15:15～16:00 前畑 定員40名			
16:00 予約 ストレッチ 16:15～16:35 定員40名			
17:00			
18:00	ライフスポーツ講座で 使用します		
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

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。ご了承ください。

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。

レッスン開始時間を過ぎてのご参加は、お断りさせていただきます。

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		
10:00 予約 ZUMBA 10:00～10:45 定員30名	”交替わり”で 担当インストラクターが 変わります。 第1・3・5週目 西田 IR 第2・4週目 hina IR 是非ご参加 お待ちしております♪		
11:00 予約 第1・3・5週目 初級エアロ 第2・4週目 ストリートダンス 11:00～11:45 定員30名	ライフスポーツ講座で 使用します		
12:00		キッズスポーツ講座で 使用します	
13:00 予約 ポール&ストレッチ 13:30～14:15 IZスタッフ 定員23名			
14:00 予約 ヨーガ 14:30～15:15 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 スイムレッスン 四泳法 14:45～15:30 定員24名
16:00			
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
--------------------------------------	----	----------------------	----	---------------------------	----

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。

※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。

～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回ごとにお申込みいただけます。
泳法チェック・スペシャルレッスンは、
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。