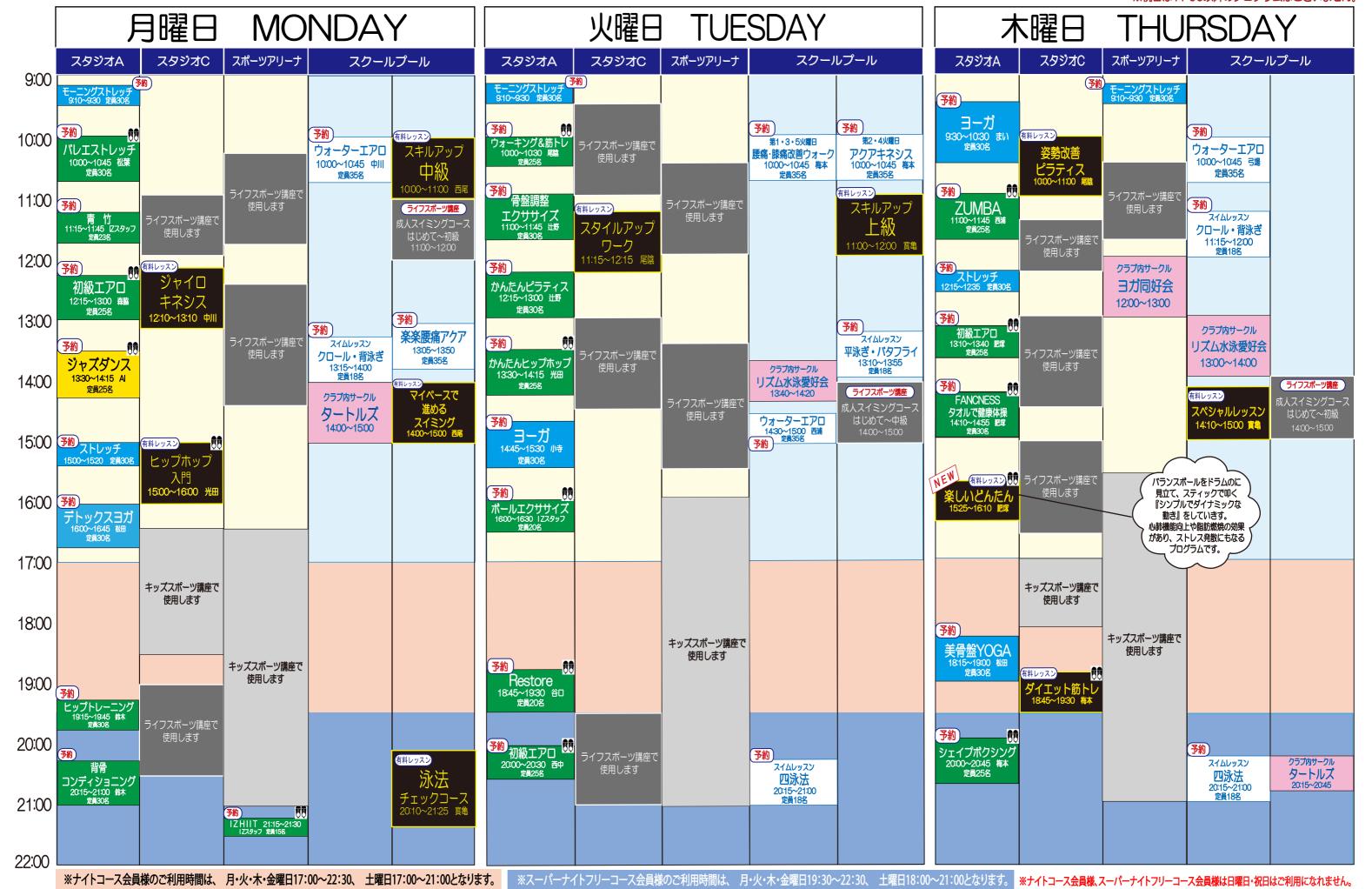
## 2022年10月~2023年3月レッスンスケジュール

※祝日は17:00以降のプログラムはございません。



# 2022年10月~2023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。





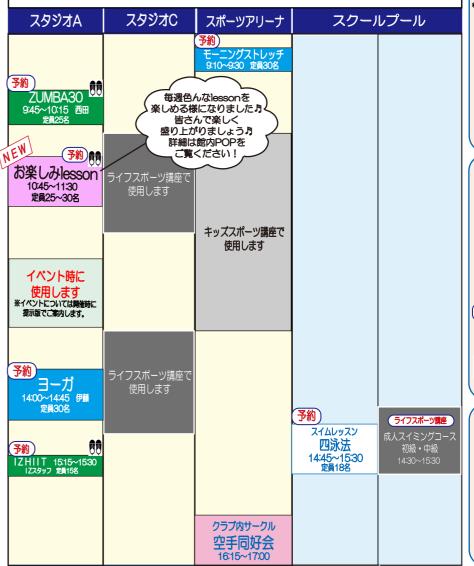
## スタジオプログラム参加ご希望の方へ

スタジオプログラム(無料)への で参加は事前にで予約が必要と なります。定員に空きがある場合 プログラムにで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)へので参加は、事前にで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で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

### 日曜日 SUNDAY



~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。

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 月8回・月12回 ナイト8回 使い放題・学生使い放題 ナイト使い放題

#### ~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)

②詳しくはフロントにお問い合わせください

※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。

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、抽異させていただき、当異者の方には、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し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 友だち募集中力

0234ı iiia

プログラムに関する急なプログラム変更・代行

プログラム変更・代行 ロペーク・ ・休講の案内を配信させていただきます せひお友達追加をお願いします。

#### NEWプログラム紹介



お楽しみlesson 日曜日 10:45~ 週替わりで色んなlessonを 実施板しますり 皆様で盛り上がりましょう~~り 詳細は館内POPをご覧下さい。

### 楽しいどんたん 木曜日 15:25~

NEW有料レッスン紹介

バランスボールをドラムに 見立てスティックで叩く 『シンプルでダイナミック』 な動きをしていきす。 心肺機能向上や 脂肪燃焼の効果があり、 ストレス発散にもなります。

### ボディケアエクササイズ 土曜日 14:30~

筋力の低下による 関節の歪みや 姿勢の変化に 対応できるような 身体づくりを サポートしていきます。

※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。

※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。