

# 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。

	月曜日 MONDAY				火曜日 TUESDAY				木曜日 THURSDAY			
	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	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	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30名				予約 モーニングストレッチ 9:10~9:30 定員30名				予約 モーニングストレッチ 9:10~9:30 定員30名			
10:00	予約 バレエストレッチ 10:00~10:45 松葉 定員30名			予約 ウォーターエアロ 10:00~10:45 中川 定員35名	予約 ウォーキング&筋トレ 10:00~10:30 尾陰 定員25名	ライフスポーツ講座で 使用します		予約 スキルアップ 中級 10:00~11:00 西尾	予約 ヨガ 9:30~10:30 まい 定員30名	予約 姿勢改善 ピラティス 10:00~11:00 尾陰		予約 ウォーターエアロ 10:00~10:45 弓場 定員35名
11:00	予約 青竹 11:15~11:45 IZスタッフ 定員23名	ライフスポーツ講座で 使用します	ライフスポーツ講座で 使用します	予約 初級エアロ 12:15~13:00 森藤 定員25名	予約 骨盤調整 エクササイズ 11:00~11:45 辻野 定員30名	ライフスポーツ講座で 使用します		予約 スキルアップ 上級 11:00~12:00 真亀	予約 ZUMBA 11:00~11:45 西浦 定員25名		ライフスポーツ講座で 使用します	予約 スイムレッスン クロール・背泳ぎ 11:15~12:00 定員18名
12:00	予約 初級エアロ 12:15~13:00 森藤 定員25名	有料レッスン ジャイロ キネシス 12:10~13:10 中川		予約 ジャズダンス 13:30~14:15 AI 定員25名	予約 かんたんピラティス 12:15~13:00 辻野 定員30名	ライフスポーツ講座で 使用します			予約 ストレッチ 12:15~12:35 定員30名		クラブ内サークル ヨガ同好会 12:00~13:00	
13:00	予約 ジャズダンス 13:30~14:15 AI 定員25名		ライフスポーツ講座で 使用します	予約 スイムレッスン クロール・背泳ぎ 13:15~14:00 定員18名	予約 かんたんヒップホップ 13:30~14:15 光田 定員25名	ライフスポーツ講座で 使用します		予約 スイムレッスン 平泳ぎ・バタフライ 13:10~13:55 定員18名	予約 初級エアロ 13:10~13:40 肥塚 定員25名		ライフスポーツ講座で 使用します	クラブ内サークル リズム水泳愛好会 13:00~14:00
14:00			ライフスポーツ講座で 使用します	予約 クラブ内サークル タートルズ 14:00~15:00	予約 ヨガ 14:45~15:30 小寺 定員30名	ライフスポーツ講座で 使用します		予約 スイムレッスン はじめて～中級 14:00~15:00	予約 FANNESS タオルで健康体操 14:10~14:55 肥塚 定員30名		ライフスポーツ講座で 使用します	予約 スペシャルレッスン 14:10~15:00 真亀
15:00	予約 ストレッチ 15:00~15:20 定員30名	有料レッスン ヒップホップ 入門 15:00~16:00 光田			予約 ポールエクササイズ 16:00~16:30 IZスタッフ 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で 使用します	成人スイミングコース はじめて～初級 14:00~15:00
16:00	予約 デトックスヨガ 16:00~16:45 松田 定員30名		キッズスポーツ講座で 使用します		予約 Restore 18:45~19:30 谷口 定員20名	ライフスポーツ講座で 使用します			予約 楽しいどんたん 15:25~16:10 肥塚		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			キッズスポーツ講座で 使用します					キッズスポーツ講座で 使用します	
18:00			キッズスポーツ講座で 使用します			キッズスポーツ講座で 使用します					キッズスポーツ講座で 使用します	
19:00	予約 ヒップトレーニング 19:15~19:45 鈴木 定員30名		キッズスポーツ講座で 使用します			キッズスポーツ講座で 使用します			予約 美骨盤YOGA 18:15~19:00 松田 定員30名	予約 ダイエット筋トレ 18:45~19:30 梅本		
20:00	予約 背骨 コンディショニング 20:15~21:00 鈴木 定員30名	ライフスポーツ講座で 使用します			予約 初級エアロ 20:00~20:30 西中 定員25名	ライフスポーツ講座で 使用します		予約 スイムレッスン 四泳法 20:15~21:00 定員18名	予約 シェイプボクシング 20:00~20:45 梅本 定員25名			予約 スイムレッスン 四泳法 20:15~21:00 定員18名
21:00			予約 IZHIIT 21:15~21:30 IZスタッフ 定員16名	予約 泳法 チェックコース 20:10~21:25 真亀								クラブ内サークル タートルズ 20:15~20:45
22:00												

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』をしています。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るプログラムです。

※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。

# 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。

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30名			
10:00 背骨 コンディショニング 10:00～10:45 中級 定員30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。
11:00 健美操 11:15～12:00 川内 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	スイムレッスン 初心者 11:15～12:00 定員16名
12:00 フィットネス フラダンス 12:30～13:15 辻川 定員30名		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 マスタース 上級以上 12:00～13:00
13:00 初級エアロ 13:45～14:30 辻川 定員25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	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 ウオーターエアロ 13:15～14:00 田村 定員35名			
15:00 コアボディメイク 15:00～15:45 白藤 定員25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 パワーヨガ 18:00～18:30 今村 定員30名	ライフスポーツ講座で 使用します		
17:00 シェイプアップ ダンス 19:00～19:45 今村 定員25名		キッズスポーツ講座で 使用します	
18:00 IZHIT 20:15～20:30 IZスタッフ 定員16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

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30名			スイムレッスン 平泳ぎ・バタフライ 9:15～10:00 定員18名
10:00 ヨーガ 10:00～10:45 辻岡 定員30名			
11:00 ストレッチポール 11:15～11:40 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 中級エアロ 12:15～13:00 玉置 定員25名			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 背骨 コンディショニング 13:30～14:15 前畑 定員30名			
14:00 ヨーガ 14:45～15:30 辻野 定員30名	NEW 有料レッスン ポディケア 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 ストレッチ 16:00～16:20 定員30名			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。 ぜひご参加ください。
16:00 ラテンダンス 18:45～19:15 西浦 定員30名		ライフスポーツ講座で 使用します	
17:00 ZUMBA30 19:45～20:15 西浦 定員25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

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
		モーニングストレッチ 9:10～9:30 定員30名	
ZUMBA30 9:45～10:15 西田 定員25名			
NEW お楽しみlesson 10:45～11:30 定員25～30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 掲示でご案内します。			
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		
IZHIT 15:15～15:30 IZスタッフ 定員16名			スイムレッスン 四泳法 14:45～15:30 定員18名
		クラブ内サークル 空手同好会 16:15～17:00	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

～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  
別々に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	1回
月8回・月12回 ナイト8回	2回
使い放題・学生使い放題 ナイト使い放題	3回

～プログラム表記案内～

- 初心者・初級者向けプログラム
- 初中級者向けプログラム
- 中級者向けプログラム
- スタディックプログラム
- 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。

有料レッスン 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。

※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。

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。

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。



### ☆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6Fスクールプールへお越し下さい。

### NEWプログラム紹介

お楽しみlesson  
日曜日 10:45～

週替わりで色々なlessonを実施致します。皆様に盛り上がりましょう。詳細は館内POPをご覧ください。



### NEW有料レッスン紹介

楽しいどんたん  
木曜日 15:25～

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』な動きをしています。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。

ポ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。  
※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。