

2025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				
9:00	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	NEW 予約 機能改善YOGA 10:00~10:45 花村 定員40名	人が本来持つ 身体の機能 (関節や筋肉の動き)を 引き出していきます。 ぜひご参加下さい。		
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	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。
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
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
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 マスターズ 上級以上 12:00~13:00
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	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
16:00	予約 ポール&ストレッチ 16:00~16:45 伊スタッフ 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 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		予約 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				
9:00	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 10:00~11:00 辻岡 定員40名	緩める・矯正・筋力向上 を短時間でを行い 身体のメンテナンスを していきます。		
11:00	予約 背骨コンディショニング30 ~ショート編~ 11:30~12:00 秋山 定員20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		予約 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45 13:45~14:30 前畑 定員40名			
14:00	予約 ヨーガ 14:45~15:45 まゆ 定員40名	有料レッスン ポテイクアエクササイズ 14:45~15:15 前畑	キッズスポーツ講座で 使用します	
15:00				
16:00	予約 ストレッチ 16:00~16:20 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			予約 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				

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。

日曜日 SUNDAY				
9:00	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15名		
10:00	予約 ZUMBA 10:00~10:45 西田 定員30名	"週替わり"で 色々なジャンルのlessonを 行います♪♪ 是非チャレンジしてみてください♪ ※定員はlesson内容で異なります。		
11:00	NEW 予約 1day special lesson 11:00~11:45	ライフスポーツ講座で 使用します		lesson内容の詳細については、 館内お知らせを ご覧下さい。
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 伊スタッフ 定員23名	ライフスポーツ講座で 使用します		
14:00	予約 ヨーガ 14:30~15:15 伊藤 定員40名			予約 スイムレッスン 四泳法 14:45~15:30 定員24名
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00			クラブ内サークル 武道同好会 16:30~17:30	
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。

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。

時間別クラスが増えました！

背骨コンディショニング 30分・45分・60分

基本となる3つの運動メソッド
《緩める・矯正する・筋力向上》で、
歪まない身体づくりと目指します。

背骨を整えることで
様々な痛みや不調を改善し、
健全な身体づくりを行います。

NEW プログラム

機能改善YOGA

金曜日 10:00~10:45

人が本来持つ身体の機能
(関節や筋肉の動き)を
引き出していきます。

無理なく心地よく行うことができます。

NEW プログラム

1day special lesson

日曜日 11:00~11:45

"週替わり"で色々なジャンル
《ダンス・ピラティス・エアロビクス等》
のlessonを行います♪♪
※定員はlesson内容で異なります。

lesson内容の詳細については、
館内お知らせをご覧ください。

※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	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。

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、
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。

バンジョウウェルネスクラブ
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。