2024年 8月 プログラムスケジュール

ウェルビー スポーツ＆スパ

Mon.

スタジオ
- WEB リフレッシュストレッチ 山中 9：45～10：15
- リズムトレーニング 山中 10：30～11：00
- Arm Master 義田 11：30～11：50
- Fight Master 義田 12：00～12：30
- WEB ゆったりヨーガ 近藤 13：00～13：45
- WEB パワーヨーガ 近藤 14：00～14：45
- ブレインキッズ 3歳-5歳クラス 16：30～17：20
- ブレインキッズ 5歳-9歳クラス 17：30～18：20
- CENTERGY 北原 19：30～20：15
- パワーカーディオ POWER 北原 20：30～21：00
- WEB fight 北原 21：15～21：45

プール
- アクアタンベル 義田 10：30～11：00

Tue.

スタジオ
- 機能改善ヨーガ 木村 9：15～10：00
- WEB Hip Master 義田 10：15～10：35
- かんたんジャスタンス 稲富 10：45～11：15
- WEB 姿勢美人ヨーガ 稲富 11：30～12：15
- CENTERGY 近石 12：30～13：15
- ZUMBA FITNESS 唐渡 13：30～14：15
- Poleコンディショニング 義田 14：30～15：00
- ラディカルパワー POWER 北原 19：30～20：15
- CENTERGY 北原 20：30～21：00
- ボディコンディショニング 山家 21：15～22：00

プール
- ウォーターシェイプ 近石 10：45～11：15
- AQA ZUMBA MUKU 20：00～20：30

Wed.

スタジオ
- WEB ディスコワールド 田井 9：30～10：15
- WEB らくらくストレッチ 義田 10：30～11：00
- ZUMBA FITNESS 松本 11：15～11：45
- ローインパクト 草薙 12：00～12：45
- Body Master 殿本 13：00～13：30
- CENTERGY 北原 13：45～14：30
- ピラティス Kazuko 19：30～20：00
- fight 北原 20：15～21：00
- ZUMBA FITNESS 松本 21：15～22：00

プール
- ウォーターシェイプ 殿本 11：15～11：45
- PaDo BEAT 殿本 14：15～14：45

Fri.

スタジオ
- はじめてステップ 三宮 9：30～10：00
- かんたんエアロ 三宮 10：15～11：00
- AB Master 近石 11：15～11：35
- 美ボディシェイプ 山中 11：45～12：15
- キレイになるヨーガ 野上 12：30～13：15
- Fight Master 義田 13：30～14：00
- CENTERGY 近石 14：15～14：45
- ブレインキッズ 3歳-5歳クラス 16：30～17：20
- ブレインキッズ 5歳-9歳クラス 17：30～18：20
- アクションフィットネス 森 20：00～20：30
- WEB ZUMBA FITNESS MUKU 20：45～21：30
- リリースストレッチ MUKU 21：40～22：10

プール
- アクアタンベル 近石 12：30～13：00
- AQA ZUMBA MUKU 19：45～20：15

Sat.

スタジオ
- WEB ゆったりヨーガ 近藤 11：00～11：45
- WEB パワーヨーガ 近藤 12：00～12：45
- WEB ローインパクト 玉木 13：15～14：00
- コンディショニングストレッチ 玉木 14：15～15：00
- CENTERGY Chiharu 17：00～17：45
- かんたんエアロ Chiharu 18：00～18：30
- ディスコワールド 田井 18：45～19：30

プール
- アクアビクス 池田 11：00～11：30

20:30トレーニング終了（21:00閉館）

Sun.

スタジオ
- ボディコンディショニング 山家 11：00～11：30
- WEB ZUMBA FITNESS 山家 11：45～12：30
- Pole & ピラティス Kazuko 16：00～16：45
- ポル・ド・プラ Kazuko 17：00～17：45

19:30トレーニング終了（20:00閉館）

INFORMATION

スケジュール上にて「WEB」マークのプログラムが予約対象プログラムとなります。
WEB予約対象プログラムは参加予約、キャンセル共にプログラム開始時刻の60分前までとなります。お間違いのないようお願いいたします。
※WEB予約システムのご利用は下記QRコードよりお願いいたします。

⇦予約用QRコード

～プログラム定員～

スタジオ：45名　プール：30名

- インストラクターが代行になる際は館内ボードへの掲示、ホームページにてお知らせさせていただきます。
- 安全性の面からプログラム開始時刻以降のご参加・途中退出はご遠慮ください。
- お電話での定員制プログラムのご予約はお受けいたしかねますので予めご了承ください。

表記内容

プログラム名
担当者
開始時間

【営業時間】
平日　9：00～23：00
土曜日　10：00～21：00
日・祝日　10：00～20：00

香川県丸亀市田村町1238番地
TEL：0120-992-386

22:30トレーニング終了（23:00閉館）