

2024年 9月


プログラムスケジュール

ウェルビー スポーツ&スパ

	Mon.		Tue.		Wed.		Fri.		Sat.		Sun.	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30			機能改善ヨガ 木村 9:15~10:00		WEB ディスコワールド 田井 9:30~10:15		はじめてステップ 三宮 9:30~10:00					
10:00	WEB フレッシュストレッチ 山中 9:45~10:15		WEB Arm Master 義田 10:15~10:35		WEB 楽しくストレッチ 義田 10:30~11:00		かんたんエアロ 三宮 10:15~11:00					
11:00	リズムトレーニング 山中 10:30~11:00	アクアタンベル 義田 10:30~11:00	かんたんジャストダンス 稲鶴 10:45~11:15	ウォーターシェイプ 近石 10:45~11:15	WEB ZUMBA FITNESS 松本 11:15~11:45	アクアタンベル 殿本 11:15~11:45	HiP Master 近石 11:15~11:35		WEB ゆったりヨガ 近藤 11:00~11:45	アクアピクス 池田 11:00~11:30	ボディコンディショニング 山家 11:00~11:30	
12:00	AB Master 義田 11:30~11:50		WEB 姿勢美人ヨガ 稲鶴 11:30~12:15				美ボディシェイプ 山中 11:45~12:15		WEB パワーヨガ 近藤 12:00~12:45		WEB ZUMBA FITNESS 山家 11:45~12:30	
13:00	WEB ゆったりヨガ 近藤 13:00~13:45		CENTERGY 近石 12:30~13:15		ローインパクト 草薙 12:00~12:45		キレイになるヨガ 野上 12:30~13:15	アクアタンベル 近石 12:30~13:00				
14:00	WEB パワーヨガ 近藤 14:00~14:45		ZUMBA 唐渡 13:30~14:15		Body Master 殿本 13:00~13:30		Fight Master 義田 13:30~14:00		WEB ローインパクト 玉木 13:15~14:00			
15:00			ヨガ 森 14:30~15:00		CENTERGY 北原 13:45~14:30	ウォーターシェイプ 殿本 14:15~14:45	CENTERGY 近石 14:15~14:45		コンディショニングストレッチ 玉木 14:15~15:00			
16:00											Pole & ピラティス Kazuko 16:00~16:45	
17:00	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 3歳-5歳クラス 16:30~17:20		CENTERGY Chiharu 17:00~17:45		ボル・ド・ブラ Kazuko 17:00~17:45	
18:00	ブレインキッズ 5歳-9歳クラス 17:30~18:20						ブレインキッズ 5歳-9歳クラス 17:30~18:20		かんたんエアロ Chiharu 18:00~18:30			
19:00									ディスコワールド 田井 18:45~19:30			
20:00	CENTERGY 北原 19:30~20:15		ラディカルパワー POWER 北原 19:30~20:15		ピラティス Kazuko 19:30~20:00		アクションフィットネス 森 20:00~20:30	AQA ZUMBA MUKU 19:45~20:15				19:30トレーニング終了 (20:00閉館)
21:00	パワーカーディオ POWER 北原 20:30~21:00		CENTERGY 北原 20:30~21:00	AQA ZUMBA MUKU 20:00~20:30	Fight 北原 20:15~21:00	WEB	ZUMBA FITNESS MUKU 20:45~21:30	WEB			20:30トレーニング終了 (21:00閉館)	
22:00	WEB Fight 北原 21:15~21:45		ボディコンディショニング 山家 21:15~22:00		ZUMBA FITNESS 松本 21:15~22:00		リリースストレッチ MUKU 21:40~22:10					
22:30トレーニング終了(23:00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。お間違い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・途中退会はご遠慮ください。
- ・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

- プログラムインフォメーション -


スタジオ

ジャンル	プログラム名	時間	定員	特徴	シューズ
エアロ	かんたんエアロ	45分	45名	エアロビクスの基本のステップを中心にカラダを動かしていきます。	必要
	ローインパクト	45分	45名	かんたんエアロに比べて動きの種類が増え、方向転換が加わります。	必要
ステップ	はじめてステップ	30分	45名	ステップ台の昇降運動で下半身を中心に引き締めていきます！	必要
ダンス	かんたんジャズダンス	30分	45名	ジャズの基礎から始めて、簡単なステップを組み合わせ楽しく踊るプログラムです！	必要
	 ZUMBA FITNESS	30/45分	45名	ラテンのリズムに合わせてパーティー気分楽しくダンス♪	必要
	ディスコワールド	45分	45名	70~90年代に一世風靡したディスコサウンドを使用したダンスプログラムです！	必要
コンディショニング	らくらくストレッチ	30分	45名	トレーニングを“楽”しむためにストレッチでカラダを“楽”にしましょう！	不要
	リフレッシュストレッチ	30分	45名	ゆっくりと丁寧にカラダを少しづつ伸ばして動きやすいカラダに整えていきます。	不要
	リリースストレッチ	30分	45名	筋膜リリースで筋肉の柔軟性を引き出し関節の可動域を拡げていきます。呼吸も整え自律神経の調整もしていきます。	不要
	リズムトレーニング	30分	45名	ストレッチから始まり簡単な筋トレと音楽に合わせてカラダを動かしていきます。	必要
	Poleコンディショニング	30分	45名	ストレッチポールを使用し骨盤を正しい位置へ戻し、お尻周りを中心に筋トレをしていきます。	不要
	コンディショニングストレッチ	45分	45名	呼吸を意識した筋トレやストレッチでココロとカラダを整えていきます。	不要
	 M GROUP CENTERGY	30/45分	45名	ヨガやピラティスの動きを取り入れた、心身の鍛錬と健康増進のためのプログラムです。	不要
	ボディコンディショニング	30分	45名	自重を使ってして全身をバランスよく引き締めていきます。	必要
	ピラティス	30分	45名	身体の深部に意識を向け正しく動かすことにより心と身体、精神を調和させながら身体を整えていきます。	不要
	美ボディシェイプ	30分	45名	体幹を鍛えながら柔軟性としなやかな筋肉バランスを整えていきます。	必要
	Pole&ピラティス	45分	45名	ポールを使って緩めながら、動きと呼吸を意識しながらインナーマッスルを強化します	不要
	ボル・ド・ブラ	45分	45名	体幹・筋肉の柔軟性・バランスを向上させるダンス系コンディショニングプログラム	必要
	格闘技	アクションフィットネス	30分	45名	パンチやキックの動きを取り入れ手軽に汗をかける誰でも参加できるプログラムです。
 M GROUP fight		30/45分	45名	総合格闘技の動きでストレス発散、脂肪燃焼できるプログラムです。	必要

スタジオ

ジャンル	プログラム名	時間	定員	特徴	シューズ
パワー	ラディカルパワー 	45分	35名	バーベルを使用し、筋力アップを目指すプログラムです。	必要
	パワーカーディオ 	30分	35名	ラディカルパワーの動きにステップ台での昇降運動が加わった筋トレと有酸素運動のプログラムです。	必要
ヨガ	はじめてヨガ	30分	45名	ヨガの基本的なポーズを中心にとっていきます。初めてヨガに参加される方にオススメです！	不要
	機能改善ヨガ	45分	45名	スモールボールを使用してヨガのポーズがスムーズに行えるようにカラダを調整していきます。	不要
	ゆったりヨガ	45分	45名	内側から静かに呼吸と身体を感じ、ポーズを深めていきます。集中力を高め、心と体の安定を導いていくヨガです。	不要
	キレイになるヨガ	45分	45名	ヨガのポーズを流れるように行いながら全身をキレイに調整していきます。	不要
	姿勢美人ヨガ	45分	45名	姿勢改善を中心に丁寧にポーズを行っていきます。	必要
Fun Fan Master	パワーヨガ	45分	45名	流れるように連続してポーズをとっていきます。運動量も多く、効果を実感できます。	必要
	AB Master	20分	45名	オナカにフォーカスし腹筋の筋力UP、スッキリしたウエスト周りを目指す自重トレーニングプログラム！	必要
	Hip Master	20分	45名	お尻にフォーカスし、ヒップUP、たるみ防止を目指し、下半身もバランス良くシェイプアップ！	必要
	Arm Master	20分	45名	腕にフォーカスしキレイでしなやかな腕・肩周りを目指すプログラム。気兼ねなく半袖シャツ、ノースリーブを！	必要
	Body Master	30分	45名	オナカ・お尻・腕をバランス良くトレーニングができるプログラム。短時間集中型の方へオススメ！	必要
	Fight Master	30分	45名	パンチの基本動作を習得しながら、音楽に合わせて楽しくストレス解消をしていきます！	必要

プール

ジャンル	プログラム名	時間	定員	特徴
シェイプ	ウォーターシェイプ	30分	30名	音楽に合わせて筋トレと有酸素トレーニングを交互に行うサーキットプログラムです。
	アクアダンベル	30分	30名	水中用のウォーターダンベルを使用して上半身を中心に引き締めを行っていきます。
	アクアビクス	30分	30名	水の特性を利用して水中で音楽に合わせてカラダを動かしていきます。
	PaDo BEAT	30分	30名	パドビーを使用して上半身を中心に筋力アップシェイプアップを目指します。
	AQA 	30分	30名	水の抵抗を利用し様々ジャンルの音楽に合わせて踊っていきます。