

2024年 12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		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	リフレッシュストレッチ 山中 9:45~10:15		Acra Master 時間変更 義田 10:10~10:30				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	アクアダンス 義田 10:30~11:00	かんたんダンス 稲霧 10:45~11:15	ウォーターシェイプ 近石 10:30~11:00	ちくちくストレッチ 義田 10:30~11:00		Hit Master 近石 11:15~11:35		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	
	AB Master 義田 11:30~11:50		姿勢美人ヨガ 稲霧 11:30~12:15		美キューティー Body Wave 松本 11:15~11:45	PaDoBEAT 殿本 11:15~11:45	美ボディシェイプ 山中 11:45~12:15				ZUMBA 山家 11:45~12:30	
12:00	Fight Master 義田 12:00~12:30		M CENTERGY 近石 12:30~13:15		ZUMBA 松本 12:00~12:45		キレイになるヨガ 野上 12:30~13:15	アクアダンス 近石 12:30~13:00	パワーヨガ 近藤 12:00~12:45			
13:00	ゆったりヨガ 近藤 13:00~13:45		ZUMBA 唐渡 13:30~14:15		Body Master 殿本 13:00~13:30		Fight Master 義田 13:30~14:00		ローインパクト 玉木 13:15~14:00			
14:00	パワーヨガ 近藤 14:00~14:45		担当者変更 yoga yui 14:30~15:00		M CENTERGY 北原 13:45~14:30	PaDoBEAT 殿本 14:15~14:45	M 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			
15:00												
16:00												ストレッチボール Kazuko 15:45~16:30
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				担当者変更 yoga yui 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				
19:00												
20:00	M CENTERGY 北原 19:30~20:15		ラディカルパワー 北原 19:30~20:15		ピフティス Kazuko 19:30~20:00		新規追加 POWER パワーカーティス 北原 19:15~19:45	内容変更 fight 北原 20:00~20:30				19:30トレーニング終了 (20:00閉館)
			AGA ZUMBA MUKU 20:00~20:30		内容変更 yoga yui 20:15~21:00		内容変更 fight 北原 20:00~20:30	AGA ZUMBA MUKU 19:45~20:15				
21:00	ラディカルパワー 北原 20:30~21:00		M CENTERGY 北原 20:30~21:00				ZUMBA MUKU 20:45~21:30		20:30トレーニング終了 (21:00閉館)			
	M 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 松本 21:15~22:00		リリースストレッチ MUKU 21:40~22:10					
22:00												
22:30トレーニング終了 (23:00閉館)												

INFORMATION

- プログラムスケジュールのWEB予約・番号札にての場所予約はございません。空いている場所へご自由どうぞ。
- 定員数に上限はございません。レッスンが円滑に進行出来るようスタッフやインストラクターの指示に従ってください。

・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。




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	特徴	シューズ
エアロ	かんたんエアロ	45分	エアロピ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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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
	ポティコンディショニング	30分	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	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	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	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
	ストレッチポール	45分	ストレッチポールを使用し全身を気持ちよくコンディショニングしていきます。	必要
	美ユーター Body Wave	30分	relaxから始まり、たくさんのポーズを流れるようにとっていき最後はrelaxして身体と心を整えていきます。	必要
	ヨガ	yoga	30/45分	relaxから始まり、たくさんのポーズを流れるようにとっていき最後はrelaxして身体と心を整えていきます。
格闘技	 M GROUP fight	30/45分	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
	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
Fun Fan Master	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・肩周りを狙うプログラム。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。
	アクアピクス	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	水の抵抗を利用して様々なジャンルの音楽に合わせて踊っていきます。