

2025年 1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		内容・担当者変更 リリースストレッチ MUKU 9:30~10:00					
10:00	リリースストレッチ 山中 9:45~10:15		内容変更 Hit Master 義田 10:10~10:30				内容・担当者変更 ZUMBA MUKU 10:15~11:00					
11:00	リスムドレーニング 山中 10:30~11:00	アグアダンス 義田 10:30~11:00	かんたんステップ 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		内容変更 Arm Master 近石 11:15~11:35		内容・担当者変更 yoga yui 11:00~11:45	アグアピクス 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		姿勢美人ヨガ 稲霧 11:30~12:15		美ユティアー Body Wave 松本 11:15~11:45	アグアダンス 殿本 11:15~11:45	内容変更 Arm Master 近石 11:45~12:15		内容・担当者変更 はじめてステップ 玉木 12:00~12:45		ZUMBA 山家 11:45~12:30	
13:00	Fight Master 義田 12:00~12:30		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	アグアダンス 近石 12:30~13:00			レッスン追加 骨盤矯正Yoga Watabie 13:00~13:30	
14:00	担当者変更 ゆったりヨガ chiharu 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		レッスン追加 Hiit Box Watabie 13:45~14:25	
15:00	CENTERGY chiharu 14:00~14:45		内容変更 骨盤矯正Yoga yui 14:30~15:00		CENTERGY 北原 13:45~14:30	内容変更 アグアダンス 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												
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					
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	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		パワーカーディオ 北原 19:15~19:45					
21:00	ラディカルパワー 北原 20:30~21:00		CENTERGY 北原 20:30~21:00		yoga yui 20:15~21:00		fight 北原 20:00~20:30	AGA ZUMBA MUKU 19:45~20:15				
22:00	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		ZUMBA MUKU 20:45~21:30					
							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**

- 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  
レッスンは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
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。	不要
	骨盤矯正ヨガ	30分	ボールを使った筋膜リリースと骨盤姿勢を整える オリジナルエクササイズで腰痛予防と姿勢改善を目指します。	不要
ヨーガ	はじめてヨーガ	30分	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
	機能改善ヨーガ	45分	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
	ゆったりヨーガ	45分	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
	キレイになるヨーガ	45分	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
	姿勢美人ヨーガ	45分	姿勢改善を中心に丁寧にポーズを 行っていきます。	必要
	パワーヨーガ	45分	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
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	ストレッチボ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	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
	 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
	ボデ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	ボ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
	ストレッチボール	45分	ストレッチボ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

### スタジオ

ジャンル	プログラム名	時間	特徴	シューズ
格闘技		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
	Hiit Box	40分	高強度インターバルトレーニングとボクササイズを組み合わせた エキサイティングで発汗効果抜群のプログラムです。	必要
パワー	ラディカルパワ 	45分	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	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
エアロ	かんたんエアロ	45分	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
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 組み合わせて楽しく踊るプログラムです！	必要
		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
Fun Fan Master	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
	ABS Master	20分	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
Fun Fan Master	HiP Master	20分	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	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	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
Fun Fan Master	Fight Master	30分	パンチの基本動作を習得しながら、音楽に合わせ 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	特徴
シェイプ	ウォーターシェイプ	30分	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	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	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。
		30分	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	水の抵抗を利用し様々なジャンルの音楽に 合わせて踊っていきます。