2026 11▸2026 12 PROGRAM SCHEDULE

Well-Bee Sports & Spa

	MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY	
	STUDIO	POOL / GYM	STUDIO	POOL / GYM	STUDIO	POOL / GYM
9:00						
	リフレッシュストレッチ 山中 9:30~10:00		機能改善ヨガ Yayoi 9:30~10:15		ディスコワールド 田井 9:30~10:15	
10:00	リズムトレーニング 山中 10:15~10:45	POOL アクアダンベル yossy 10:15~10:45	ジャズダンス 稲霧 10:30~11:15	POOL ウォーターシェイプ Chika 10:30~11:00	リフレッシュストレッチ Yossy 10:30~11:00	
11:00	ピラティス Yossy 11:15~12:00		姿勢美人ヨガ 稲霧 11:30~12:15		美ユーティー Body Wave 松本 11:15~11:45	POOL アクアウォーク 殿本 11:15~11:45
12:00	GROUP fight Yossy 12:15~12:45		GROUP CENTERGY Chika 12:30~13:15		ZUMBA 松本 12:00~12:45	
13:00	ゆったりヨガ Mie 13:00~13:45		ZUMBA 唐渡 13:30~14:15		Body Master 殿本 13:00~13:30	
14:00	パワーヨガ Mie 14:00~14:45		初中級エアロ 山下 14:30~15:15		GROUP CENTERGY 北原 13:45~14:30	POOL アクアウォーク 殿本 14:15~14:45
15:00						
16:00	ブレインキッズ 3歳-5歳クラス 16:30~17:20					
17:00	ブレインキッズ 5歳-9歳クラス 17:30~18:20					
18:00						
19:00	GROUP CENTERGY 北原 19:30~20:15		はじめてステップ 山下 19:30~20:00		POWER ラディカルパワー 北原 19:30~20:15	
20:00	POWER ラディカルパワー 北原 20:30~21:00	GYM グループランニング Lite Circuit 20:20~21:05 オンライン予約 先着6名	ベーシックヨガ 山下 20:15~21:00	POOL AQA ZUMBA MUKU 20:15~20:45	GROUP CENTERGY 北原 20:30~21:00	GYM グループランニング Lite Circuit 20:20~21:05 オンライン予約 先着6名
21:00	初中級エアロ 山下 21:15~22:00		リリーススストレッチ MUKU 21:15~21:45		ZUMBA 松本 21:15~22:00	

22:30 トレーニング終了（23:00 閉館）

22:30 トレーニング終了（23:00 閉館）

22:30 トレーニング終了（23:00 閉館）

INFORMATION

◉スタジオにはプログラム開始15分前からご入室いただけます。スタジオ内ではインストラクターの指示に従ってください。
◉プログラムに定員は設けておりませんが、参加者数により先着順とさせていただく場合がございます。

FRIDAY

	STUDIO	POOL / GYM
9:00	リリースストレッチ MUKU 9:30~10:00	
10:00	ZUMBA MUKU 10:15~11:00	
11:00	ピラティス Chika / Koni 11:15~12:00	
12:00	綺麗になるヨガ 野上 12:15~13:00	POOL ウォーターシェイプ Chika 12:30~13:00
13:00	GROUP fight Yossy 13:15~14:00	
14:00	GROUP CENTERGY Chika 14:15~14:45	
15:00		
16:00	ブレインキッズ 3歳-5歳クラス 16:30~17:20	
17:00	ブレインキッズ 5歳-9歳クラス 17:30~18:20	
18:00		
19:00	POWER パワーカーディオ 北原 19:15~19:45	POOL AQA ZUMBA MUKU 19:45~20:15
20:00	GROUP fight 北原 20:00~20:30	
21:00	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）

SATURDAY

	STUDIO	POOL / GYM
9:00		
10:00		
11:00	ゆったりヨガ Mie 11:00~11:45	POOL アクアビクス 池田 11:00~11:30
12:00	パワーヨガ Mie 12:00~12:45	
13:00	ローインパクト(偶数月) はじめてステップ(奇数月) 玉木 13:15~14:00	
14:00	コンディショニング ストレッチ 玉木 14:15~15:00	
15:00		
16:00	GROUP fight 北原 16:15~16:45	
17:00	GROUP CENTERGY Chiharu 17:00~17:45	
18:00	ハタヨガ Chiharu 18:00~18:30	
19:00	ディスコワールド 田井 18:45~19:30	
20:00		
21:00		

20:30 トレーニング終了（21:00 閉館）

SUNDAY

	STUDIO	POOL / GYM
9:00		
10:00		
11:00	ボディコンディショニング 山家 11:00~11:30	
12:00	ZUMBA 山家 11:45~12:30	
13:00	筋膜リリース Yuuna 13:00~13:30	
14:00		GYM グループランニング Lite Circuit 13:45~14:30 オンライン予約 先着6名
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

19:30 トレーニング終了（20:00 閉館）

【表記内容】
プログラム名
担当者
開始時間

※ご参加者の安全性を考慮し、プログラム開始時刻以降の入場及び途中退場はご遠慮ください。
※担当者及び内容が変更になる場合は館内掲示、ホームページ掲載にてお知らせいたします。
※隔月で内容が変更となるプログラムがございます。予めご了承くださいませ。

【営業時間】平日 9:00~23:00 / 土曜日 10:00~21:00 / 日・祝日　10:00~20:00［定休日］毎週木曜日　　香川県丸亀市田村町1238番地　TEL.0120-992-386

PROGRAM INFORMATION

STUDIO

	プログラム名	時間	特徴	目的・効果	シューズ
ヨガ	ハタヨガ	30分	ヨガの基本的なポーズを中心に心と体を整えます	癒 整 燃 体 踊	
	ベーシックヨガ	45分	毎月異なるテーマで身体機能の向上を目指します	癒 整 燃 体 踊	
	機能改善ヨガ	45分	スモールボールを使用するヨガで機能改善を目指します	癒 整 燃 体 踊	
	ゆったりヨガ	45分	集中力を高めるポーズを中心に心と体の安定を目指します	癒 整 燃 体 踊	
	綺麗になるヨガ	45分	フローヨガで理想的な骨格としなやかな体を手に入れます	癒 整 燃 体 踊	
	姿勢美人ヨガ	45分	姿勢改善に効果的なポーズで姿勢美人を目指しましょう	癒 整 燃 体 踊	
	パワーヨガ	45分	立位中心のポーズで筋力やバランス機能が向上します	癒 整 燃 体 踊	
コンディショニング	ピラティス（定員30名）	45分	専用スティックで強くしなやかな体幹をつくります	癒 整 燃 体 踊	
	リフレッシュストレッチ	30分	無理をしないストレッチ動作で体を目覚めさせます	癒 整 燃 体 踊	
	リリースストレッチ	30分	筋膜リリースで筋肉の伸び縮みを滑らかにしましょう	癒 整 燃 体 踊	
	リズムトレーニング	30分	ストレッチと低強度の筋トレをリズミカルに楽しみます	癒 整 燃 体 踊	
	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心身を整えます	癒 整 燃 体 踊	
	ボディコンディショニング	30分	軽めの自体重トレーニングで全身の筋肉を刺激します	癒 整 燃 体 踊	
	筋膜リリース	30分	ローラーでかたくなった筋肉の膜をゆるめます	癒 整 燃 体 踊	
	美ユーティー Body Wave	30分	専用バンドを使い体幹を鍛えて美ボディを目指します	癒 整 燃 体 踊	
エアロビクス	かんたんエアロ	30分	エアロビクスの基本動作を中心に楽しく有酸素運動	癒 整 燃 体 踊	
	ローインパクト	45分	膝や腰に負担がかかりにくい全身運動で体力アップ	癒 整 燃 体 踊	
	初中級エアロ	45分	エアロビクス初心者でも楽しめる入門クラス	癒 整 燃 体 踊	
ステップ	はじめてステップ	45分	ステップ台を使う動作で太腿シェイプとヒップアップ	癒 整 燃 体 踊	
ダンス	ジャズダンス	45分	ジャズの基本的なステップを身につけて楽しく踊りましょう	癒 整 燃 体 踊	
	ディスコワールド	45分	当時のディスコサウンドとステップで楽しく踊ります	癒 整 燃 体 踊	
FunFan Master	Abs Master	20分	お腹周りの引き締めを目標とするグループワークアウト	癒 整 燃 体 踊	
	Hips Master	20分	お尻周りの引き締めを目標とするグループワークアウト	癒 整 燃 体 踊	
	Arms Master	20分	上半身の筋肉を刺激してメリハリのあるボディを目指す	癒 整 燃 体 踊	
	Body Master	30分	全身の筋肉をバランス良く刺激する短時間プログラム	癒 整 燃 体 踊	
MOSSA	GROUP CENTERGY	30/45分	ヨガやピラティスの基本動作でリズムよく動きます	癒 整 燃 体 踊	
	GROUP fight	30/45分	格闘技の動きを楽しみながらストレス発散&脂肪燃焼	癒 整 燃 体 踊	
RADICAL FITNESS	POWER ラディカルパワー	30/45分	リズミカルなバーベルトレーニングで全身筋力アップ	癒 整 燃 体 踊	
	POWER パワーカーディオ	30分	ステップ台を使うラディカルパワーで運動量アップ	癒 整 燃 体 踊	
ZUMBA	ZUMBA	30/45分	ラテン系の音楽とダンスで踊りながら全身シェイプ	癒 整 燃 体 踊	

必要 不要

POOL

プログラム名	時間	特徴	目的・効果	キャップ
アクアウォーク	30分	水中ウォーキングで足腰の筋力アップを手に入れます	癒 整 燃 体 踊	
ウォーターシェイプ	30分	音楽に合わせて水中の筋力トレーニングにチャレンジ	癒 整 燃 体 踊	
アクアダンベル	30分	ウォーターダンベルで上半身の筋力アップを目指します	癒 整 燃 体 踊	
アクアビクス	30分	水中の有酸素運動で体に無理なく全身運動を楽しめます	癒 整 燃 体 踊	
AQA ZUMBA	30分	ラテン系の音楽とダンスで踊りながら全身シェイプ	癒 整 燃 体 踊	

必要 不要