

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
	<p>「年末年始営業のお知らせ」</p> <p>12月30日(水): 年末営業(9:00~15:00) 12月31日(木)~1月3日(日): 特別休館日</p> <p>新年は1月4日(月)より 営業開始致します。</p>						
	1	2	3	4	5	6	
Studio	ボードトレーニング 10:15-10:45 Staff ウェル美ストレッチ 11:00-11:30 Staff ゆったりヨガ(OL) 13:30-14:30 Mickey アロマストレッチ 18:00-18:30 Staff 美姿勢Walk~ナナトレ~ 19:00-20:15 Nanae	リラックスフローヨガ 10:15-11:30 Keiko ファンクショナルピラティス 13:00-14:00 Miho お腹シェイプ 16:00-16:30 Staff ストレッチ&SP 18:00-18:45 Staff イントリニティ~禪と眠り~ 19:00-19:45 Staff	スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko ビギナートレーニング 12:00-12:45 Staff カラダほぐし 16:00-16:45 Staff パワーシェイプ 18:15-19:00 Staff ピラティスベーシック 19:30-20:30 Yoko	ちょっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo ベルトストレッチ 11:00-11:30 Staff ダイエットフローヨガ(OL) 13:00-14:15 Hisami パワーヨガ 17:00-18:15 Junna ファットバーン 19:00-19:30 Staff	ASAヨガ(OL) 9:15-10:30 Hisami アロマリラクソスヨガ 13:00-14:15 Keiko ストレッチ&SP 17:00-17:45 Staff		
Gym	TRX(初級) 16:00-16:30 Staff	TRX(中級) 12:00-12:30 Staff	TRX(中級) 14:00-14:30 Staff TRX(初級) 20:30-21:00 Staff	TRX(初級) 15:00-15:30 Staff	TRX(初級) 15:00-15:30 Staff		
Garden						ノルディックウォーク 11:00-11:45 Staff	
	7	8	9	10	11	12	
Studio	美ボディメイク(OL) 10:15-11:15 ミキ カラダほぐし 11:45-12:30 Staff ベルトストレッチ 16:00-16:30 Staff ファットバーン 18:00-18:30 Staff [12月限定] リフレッシュヨガ 19:00-20:15 Satomi	[12月限定] チェアストレッチ 10:15-11:00 Staff ゆったりヨガ(OL) 13:30-14:30 Mickey アロマストレッチ 18:00-18:30 Staff 翌朝スッキリ! 整えるヨガ 19:00-20:15 Yumiko	リラックスフローヨガ 10:15-11:30 Keiko ファンクショナルピラティス 13:00-14:00 Miho お腹シェイプ 16:00-16:45 Staff ストレッチ&SP 18:00-18:30 Staff ストレッチヨガ 19:00-20:15 Kuniko	スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko カラダほぐし 12:00-12:45 Staff ビギナートレーニング 16:00-16:45 Staff オールアウト 18:15-19:00 Staff ピラティスベーシック 19:30-20:30 Yoko	ちょっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo アロマストレッチ 11:00-11:30 Staff ダイエットフローヨガ(OL) 13:00-14:15 Hisami パワーヨガ 17:00-18:15 Junna マーシャルシェイプ 19:00-19:45 Staff	ASAヨガ(OL) 9:15-10:30 Hisami やさしいフラ 11:00-12:00 Kaori バクティフローヨガ 13:00-14:15 Keiko ストレッチ&SP 17:00-17:45 Staff	
Gym	TRX(初級) 14:00-14:30 Staff	TRX(初級) 16:00-16:30 Staff	TRX(中級) 12:00-12:30 Staff	TRX(中級) 14:00-14:30 Staff TRX(初級) 20:30-21:00 Staff	TRX(初級) 15:00-15:30 Staff	TRX(初級) 15:00-15:30 Staff	
Garden		ノルディックウォーク 11:30-12:15 Staff					
	14	15	16	17	18	19	
Studio	美ボディメイク(OL) 10:15-11:15 ミキ ベルトストレッチ 16:00-16:30 Staff カラダほぐし 18:00-18:45 Staff ちょっとやさしいヨガ ~Night ver~ 19:00-20:15 Yugo	ボードトレーニング 10:15-10:45 Staff ウェル美ストレッチ 11:00-11:30 Staff ゆったりヨガ(OL) 13:30-14:30 Mickey ファットバーン 18:00-18:30 Staff 美姿勢Walk~ナナトレ~ 19:00-20:15 Nanae	リラックスフローヨガ 10:15-11:30 Keiko ファンクショナルピラティス 13:00-14:00 Miho お腹シェイプ 16:00-16:30 Staff ストレッチ&SP 18:00-18:45 Staff イントリニティ~禪と眠り~ 19:00-19:45 Staff	スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko ビギナートレーニング 12:00-12:45 Staff アロマストレッチ 16:00-16:30 Staff パワーシェイプ 18:15-19:00 Staff ピラティスベーシック 19:30-20:30 Yoko	ちょっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo カラダほぐし 11:00-11:45 Staff ダイエットフローヨガ(OL) 13:00-14:15 Hisami ベルトストレッチ 17:00-17:30 Staff オールアウト 19:00-19:45 Staff	ASAヨガ(OL) 9:15-10:30 Hisami アロマリラクソスヨガ 13:00-14:15 Keiko ストレッチ&SP 17:00-17:45 Staff	
Gym	TRX(中級) 14:00-14:30 Staff	TRX(上級) 13:00-13:30 Staff TRX(初級) 16:00-16:30 Staff	TRX(初級) 12:00-12:30 Staff	TRX(初級) 14:00-14:30 Staff TRX(中級) 20:30-21:00 Staff	TRX(中級) 15:00-15:30 Staff TRX(初級) 18:00-18:30 Staff	TRX(初級) 15:00-15:30 Staff	
Garden	ノルディックウォーク 11:45-12:30 Staff					ノルディックウォーク 11:00-11:45 Staff	
	21	22	23	24	25	26	
Studio	美ボディメイク(OL) 10:15-11:15 ミキ カラダほぐし 11:45-12:30 Staff ベルトストレッチ 16:00-16:30 Staff ファットバーン 18:00-18:30 Staff [12月限定] リフレッシュヨガ 19:00-20:15 Satomi	[12月限定] チェアストレッチ 10:15-11:00 Staff ゆったりヨガ(OL) 13:30-14:30 Mickey アロマストレッチ 18:00-18:30 Staff 翌朝スッキリ! 整えるヨガ 19:00-20:15 Yumiko	リラックスフローヨガ 10:15-11:30 Keiko ファンクショナルピラティス 13:00-14:00 Miho やさしいフラ 14:30-15:30 Kaori ストレッチ&SP 16:00-16:45 Staff お腹シェイプ 18:00-18:30 Staff ストレッチヨガ 19:00-20:15 Kuniko	スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko ベルトストレッチ 12:00-12:30 Staff ビギナートレーニング 16:00-16:45 Staff マーシャルシェイプ 18:15-19:00 Staff ピラティスベーシック 19:30-20:30 Yoko	ちょっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo ストレッチ&SP 11:00-11:45 Staff ダイエットフローヨガ(OL) 13:00-14:15 Hisami アロマストレッチ 17:00-17:30 Staff オールアウト 19:00-19:45 Staff	ASAヨガ(OL) 9:15-10:30 Hisami お腹シェイプ 10:45-11:15 Staff バクティフローヨガ 13:00-14:15 Keiko カラダほぐし 17:00-17:45 Staff	
Gym	TRX(初級) 14:00-14:30 Staff	TRX(初級) 16:00-16:30 Staff	TRX(中級) 12:00-12:30 Staff	TRX(中級) 14:00-14:30 Staff TRX(初級) 20:30-21:00 Staff	TRX(初級) 15:00-15:30 Staff	TRX(初級) 15:00-15:30 Staff	
Garden		ノルディックウォーク 11:30-12:15 Staff					
	28	29	30				
Studio	美ボディメイク(OL) 10:15-11:15 ミキ ベルトストレッチ 11:45-12:15 Staff ビギナートレーニング 16:00-16:45 Staff カラダほぐし 18:00-18:45 Staff ちょっとやさしいヨガ ~Night ver~ 19:00-20:15 Yugo	ボードトレーニング 10:15-10:45 Staff ウェル美ストレッチ 11:00-11:30 Staff ゆったりヨガ(OL) 13:30-14:30 Mickey アロマストレッチ 18:00-18:30 Staff 美姿勢Walk~ナナトレ~ 19:00-20:15 Nanae	お腹シェイプ 9:15-9:45 Staff リラックスフローヨガ 10:15-11:30 Keiko ファンクショナルピラティス 13:00-14:00 Miho				
Gym	TRX(中級) 14:00-14:30 Staff	TRX(上級) 13:00-13:30 Staff TRX(初級) 16:00-16:30 Staff	TRX(初級) 12:00-12:30 Staff				
Garden						年末営業(9:00~15:00)	

(OL): オンライン中継を実施致します。

「ちょっとやさしいヨガの回数が増えました!」

12月より毎週土曜日の「ちょっとやさしいヨガ」が、隔週月曜日19:00~20:15にも開催致します。皆様のご参加心よりお待ちしております。

【追加枠】12月14日、28日 : 19:00~20:15

「12月限定 特別プログラム」

【リフレッシュヨガ】 担当: Satomi
開催日: 12月7日、21日 19:00~20:15

【チェアストレッチ】 担当: WellBeClub トレーナー
開催日: 12月8日、22日 10:15~11:00

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う対応について

ウェルビークラブでは、新型コロナウイルス感染症の現状を踏まえて、会員のみなさまの安全を最優先に考え、安心してご来館いただけますよう館内の衛生管理を徹底しています。



プログラム終了後に清掃・換気を実施のため、各プログラムの間隔を30分設けております。お客様のご理解・ご協力の程宜しくお願い致します。

1月の予約は12月17日(木)20:00より開始

営業時間 / 休館日: 毎週木曜日

• 電話番号 0995-65-2020
(お電話でもご予約ができます)

- 平日 10:00-22:00 (最終入館 21:30)
- 土曜 9:00-21:00 (最終入館 20:30)
- 日祝 9:00-19:00 (最終入館 18:30)