

月曜日	予約	火曜日	予約	水曜日	予約	金曜日	予約	土曜日	予約	日曜日	予約
<p>7周年と日頃の感謝を込めて感謝祭を企画。会員さまはもちろんのこと、地域の皆さまや日ごろから私たちを支えてくださるすべての皆さまに“ありがとう”の気持ちをお届けします。</p>						1	2	3			
						スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko	【代行】 ちよっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Kotomi	リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami			
						お腹シェイブ 12:00-12:30 Staff	Well Stretch ~yoga belt~ 11:00-11:30 Staff	ピギナートレーニング 11:00-11:45 Staff			
						TRX (初級) 14:30-15:00 Staff	骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko	Well Stretch ~Stretch Paul~ 13:00-13:45 Staff			
						Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 Staff	TRX (中級) 15:00-15:30 Staff	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff			
						たるみ & むくみケア 18:15-19:00 Staff	オールアウト 17:00-17:45 Staff	ファットバーン 15:00-15:30 Staff			
						FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 Yoko	アロマリラクソヨガ 19:00-20:15 Keiko	たるみ & むくみケア 17:00-17:45 Staff			
4	5	6	8	9	10						
【代行】 美ボディメイク 10:15-11:15 Miho	ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko	エクササイズボール 10:15-11:00 Staff	スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko	ちよっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo	リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami						
【代行】 フローストトレ 11:25-12:15 Miho	マーシャルシェイブ 12:00-12:45 Ikegami	Well Stretch ~yoga belt~ 11:30-12:00 Staff	イントリニティボード 13:00-13:45 Staff	リズムシェイブ 11:00-11:30 Staff	ストレッチ・フラ 11:00-12:00 Kaori						
ノルディックウォーク 13:00-13:45 Staff	ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky	【代行】 フィットネスダンス 13:00-14:00 Kuniko	TRX (初級) 14:30-15:00 Staff	骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko	インサイドフロー&INSIDE YOGA 11:00-12:00 Satomi						
TRX (中級) 14:00-14:30 Staff	Well Stretch ~Aroma~ 16:00-16:30 Staff	TRX (中級) 15:00-15:30 Staff	Well Stretch ~yoga belt~ 16:00-16:30 Staff	TRX (初級) 15:00-15:30 Staff	アロマリラクソヨガ 13:30-14:30 Keiko						
Well Stretch ~Stretch Paul~ 15:30-16:15 Staff	TRX (中級) 18:15-18:45 Staff	Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 Staff	休息のためのセルフケア 18:20-19:15 Staff	インサイドフロー&INSIDE YOGA 17:00-18:15 Satomi	TRX (初級) 15:00-15:30 Staff						
リズムシェイブ 17:00-17:30 Staff	【代行】 ボディメンテナンスヨガ 19:00-20:15 Hisami	お腹シェイブ 18:30-19:00 Staff	はじめてのZUNBA 19:30-20:45 Yoko	骨格セルフケア 18:45-19:45 Yoshimoto	Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 Staff						
	TRX (上級) 20:30-21:00 Staff	FITNESS CAMP 19:30-20:15 Sugimoto			たるみ & むくみケア 17:15-18:00 Staff						
11	12	13	15	16	17						
機能改善ピラティス 10:15-11:15 YU	ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko	エクササイズボール 10:15-11:00 Staff	スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko	ちよっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo	リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami						
Well Stretch ~yoga belt~ 11:45-12:15 Staff	お腹シェイブ 12:00-12:30 Staff	からだゆるみストレッチ 11:15-12:00 Ikegami	お腹シェイブ 12:00-12:30 Staff	Well Stretch ~yoga belt~ 11:00-11:30 Staff	ピギナートレーニング 11:00-11:45 Staff						
座学 13:00-13:30 Staff	ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky	Healthy dance 13:00-14:00 Miho	TRX (初級) 14:30-15:00 Staff	骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko	Well Stretch ~Stretch Paul~ 13:00-13:45 Staff						
TRX (初級) 14:30-15:00 Staff	たるみ & むくみケア 16:00-16:45 Staff	TRX (初級) 15:00-15:30 Staff	Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 Staff	TRX (中級) 15:00-15:30 Staff	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff						
たるみ & むくみケア 15:30-16:15 Staff	TRX (中級) 18:15-18:45 Staff	Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 Staff	たるみ & むくみケア 18:15-19:00 Staff	オールアウト 17:00-17:45 Staff	ファットバーン 15:00-15:30 Staff						
お尻シェイブ 17:30-18:00 Staff	コアコントロールピラティス 19:00-20:15 Kanami	マットサイエンス 19:00-20:15 Kotomi	FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 Yoko	アロマリラクソヨガ 19:00-20:15 Keiko	たるみ & むくみケア 17:00-17:45 Staff						
身体が喜ぶ疲労回復ヨガ 19:15-20:30 Yugo	TRX (初級) 20:30-21:00 Staff	TRX (初級) 20:30-21:00 Staff									

月曜日	予約	火曜日	予約	水曜日	予約	金曜日	予約	土曜日	予約	日曜日	予約
18		19		20		22		23		24	
美ボディメイク 10:15-11:15 ミキ		ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko		エクササイズボール 10:15-11:00 Staff		スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko		ちょっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo		リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami	
メンテナンスピラティス 11:25-12:15 ミキ		お腹シェイブ 12:00-12:30 Staff		Well Stretch ~yoga belt~ 11:30-12:00 Staff		イントロニディボード 13:00-13:45 Staff		リズムシェイブ 11:00-11:30 Staff		ストレッチ・フラ 11:00-12:00 Kaori	
ノルディックウォーク 13:00-13:45 Staff		ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky		Healthy dance 13:00-14:00 Miho		TRX (初級) 14:30-15:00 Staff		骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko		アロマリラクソスヨガ 13:30-14:45 Keiko	
TRX (中級) 14:00-14:30 Staff		Well Stretch ~Aroma~ 16:00-16:30 Staff		TRX (中級) 15:00-15:30 Staff		Well Stretch ~yoga belt~ 16:00-16:30 Staff		TRX (初級) 15:00-15:30 Staff		TRX (初級) 14:00-14:30 Staff	
Well Stretch ~Stretch Paul~ 15:30-16:15 Staff		TRX (中級) 18:15-18:45 Staff		Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 Staff		休息のためのセルフケア 18:20-19:15 Staff		お腹シェイブ 17:00-17:30 Staff		Well Stretch ~Stretch Paul~ 15:00-15:45 Staff	
リズムシェイブ 18:30-19:00 Staff		バレトン 19:00-20:15 Kanami		お腹シェイブ 18:30-19:00 Staff		はじめてのZUNBA 19:30-20:45 Yoko				マインドストレッチ 17:00-17:45 Ikegami	
ハタヨガ 19:00-20:15 Acco		TRX (上級) 20:30-21:00 Staff		禅と眠り 20:00-20:45 Ikegami							
25	予約	26	予約	27	予約	29		30		【プログラムカラーについて】	
機能改善ピラティス 10:15-11:15 YU		ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko		エクササイズボール 10:15-11:00 Staff		スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko		ちょっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo			
Well Stretch ~yoga belt~ 11:45-12:15 Staff		お腹シェイブ 12:00-12:30 Staff		からだゆるみストレッチ 11:15-12:00 池上		お腹シェイブ 12:00-12:30 Staff		Well Stretch ~yoga belt~ 11:00-11:30 Staff			
ノルディックウォーク 13:00-13:45 Staff		ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky		Healthy dance 13:00-14:00 Miho		TRX (初級) 14:30-15:00 Staff		骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko			
TRX (初級) 14:30-15:00 Staff		たるみ & むくみケア 16:00-16:45 Staff		TRX (中級) 15:00-15:30 Staff		Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 Staff		TRX (中級) 15:00-15:30 Staff			
たるみ & むくみケア 15:30-16:15 Staff		TRX (中級) 18:15-18:45 Staff		Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 Staff		たるみ & むくみケア 18:15-19:00 Staff		オールアウト 17:00-17:45 Staff			
お腹シェイブ 17:30-18:00 Staff		コアコントロールピラティス 19:00-20:15 Kanami		マットサイエンス 19:00-20:15 Kotomi		FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 Yoko		アロマリラクソスヨガ 19:00-20:15 Keiko			
身体が喜ぶ疲労回復ヨガ 19:15-20:30 Yugo		TRX (初級) 20:30-21:00 Staff		TRX (初級) 20:30-21:00 Staff							

ヨガ
ピラティス
ストレッチ
コンディショニング
リズム
ワークアウト
マインドフルネス
 ★NEW
 ■Renew

MEET UP for WELLNESS!

2024年11月9日(土) 17:00-18:15

7周年特別プログラム
ウェルネスイベント「ヨガ・ピラティス」

1 7周年特別プログラム
ウェルネスイベント「ヨガ・ピラティス」

2 Wellness Night Week
11月10日(日) 18:00-20:00

3 自分だけのヨガを体験
11月10日(日) 10:00-12:00

4 フォトリポート
11月10日(日) 13:00-15:00

5 体験型ワークショップ
11月10日(日) 16:00-18:00

6 体験型ワークショップ
11月10日(日) 19:00-21:00

7 体験型ワークショップ
11月10日(日) 22:00-24:00

7周年 アニバーサリー キャンペーン

2024年 11月30日まで

1 期間中に7日間連続で来店されたお客様は、
ご来店回数に応じて、お礼の品をご用意しております。

2 期間中に7日間連続で来店されたお客様は、
ご来店回数に応じて、お礼の品をご用意しております。

3 体験型ワークショップ
11月10日(日) 10:00-12:00

4 フォトリポート
11月10日(日) 13:00-15:00

5 体験型ワークショップ
11月10日(日) 16:00-18:00

6 体験型ワークショップ
11月10日(日) 19:00-21:00

7 体験型ワークショップ
11月10日(日) 22:00-24:00

WellBeClubでできる 多彩なスタジオプログラム

6ジャンル50種類。自分だけの心と身体のトータルウェルネスケアに出会える。レベルに応じて楽しく効果的に始める私らしい「Wellness」プログラム。柔軟性アップ・シェイプアップ・筋力アップのためのイン&アウトを融合した新しいプログラムをぜひご体験ください。

スタジオプログラム レベルチャート

柔軟性向上 | マインドストレッチ | 骨盤調整ヨガ | スロージョギング | アロマリラクソスヨガ | リラクソス

Well stretch | Well stretch ~yoga belt~ | 機能改善ピラティス | 美ボディメイク | ネットワークヨガ | バレトン

骨盤調整ヨガ | ちょっとやさしいヨガ | エクササイズボール | はじめてのZUNBA | コアコントロールピラティス

アロマリラクソスヨガ | ストレッチ&むくみケア | 骨盤調整ヨガ | 骨盤調整ヨガ | リラクソス

休息のためのセルフケア | たるみ&むくみケア | ページングフローヨガ | ハタヨガ | イントロニディボード

ヨガ | ゼンと眠り | Well stretch ~yoga belt~

※開催日によって強弱・動きを変更する場合があります。

Welcome!

フレンドパス

～みんなで一緒にウェルネスライフを～

開催日：2024年11月5日(火)～11日(月)
お友達やご家族と一緒にウェルビー・LIFE楽しみましょう!

※開催期間中に会員さまと一緒にご来店いただいた同行者の方は施設を無料でご利用いただけます。
※会員さまのご同伴は1回につき1名までです。

INSIDE YOGA & インサイドフロー

2 DAYS

鹿島にて初開催!!

世界を越えた最新のヨガプログラム!
特典：ミネラルウォーター&温泉利用券付き

11月9日(土) 17:00-18:15
11月10日(日) 11:00-12:00

11月10日(日) 10:00-12:00

11月10日(日) 13:00-15:00

11月10日(日) 16:00-18:00

11月10日(日) 19:00-21:00

11月10日(日) 22:00-24:00

WellBe Club 7th Anniversary

玉島会館グループ ウェルネスミライプロジェクト

医師のおしごと体験 キッズが楽しめながらお仕事体験できる!!

キッズホスピタル

11月10日(日) in WellBe Club

体験型ワークショップ

1 医師のおしごと体験
2 キッズホスピタル
3 医師のおしごと体験
4 キッズホスピタル

11月10日(日) 10:00-12:00

11月10日(日) 13:00-15:00

11月10日(日) 16:00-18:00

11月10日(日) 19:00-21:00

11月10日(日) 22:00-24:00