



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		
[プログラムカラーについて]		<p style="text-align: center;">☆営業のお知らせ☆</p> <p>臨時休館日 5月2日(金)</p> <p>祝日営業日 5月3日(土) 9:00~19:00</p> <p>5月4日(日) 9:00~19:00</p> <p>5月5日(月) 9:00~19:00</p> <p>5月6日(火) 9:00~19:00</p>						2		3		4	
								憲法記念日		みどりの日			
								身体能力が高まるヨガ 9:15-10:30 Yugo		リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami			
								リズムシェイブ 11:00-11:30 Staff		アロマリラクソヨガ 11:00-12:15 Keiko			
		骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko		ピギナートレーニング 13:00-13:45 Staff									
		TRX (初級) 15:00-15:30 Staff		TRX (初級) 14:30-15:00 Staff									
		お腹シェイブ 17:00-17:30 Staff		マインドストレッチ 16:30-17:15 Ikegami									
5		6		7		9		10		11			
こどもの日		振替休日		エクササイズボール 10:15-11:00 Staff		スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko		身体能力が高まるヨガ 9:15-10:30 Yugo		リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami			
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		Well Stretch ~yoga belt~ 11:30-12:00 Staff		ショートピギナートレーニング 12:00-12:30 Staff		お腹シェイブ 11:00-11:30 Staff		ストレッチ・フラ 11:00-12:00 Kaori			
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		Healthy dance 13:00-14:00 Miho		TRX (初級) 14:30-15:00 Staff		らくらくエアロピクス&ストレッチ 13:00-14:15 Yoko		Well Stretch ~Stretch Paul~ 13:00-13:45 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		TRX (初級) 15:00-15:30 Staff		イントロニティボード 16:00-16:45 Staff		TRX (中級) 15:00-15:30 Staff		TRX (初級) 14:00-14:30 Staff			
TRX (中級) 14:30-15:00 Staff		Well Stretch ~Aroma~ 16:00-16:30 Staff		Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 Staff		休息のためのセルフケア 18:15-19:10 Staff		オールアウト 17:00-17:45 Staff		ピギナートレーニング 15:00-15:45 Staff			
Well Stretch ~Stretch Paul~ 15:30-16:15 Staff		TRX (中級) 17:15-17:45 Staff		お腹シェイブ 18:30-19:00 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			
リズムシェイブ 17:15-17:45 Staff				FITNESS CAMP 20:00-20:45 Sugimoto									
12		13		14		16		17		18			
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		からだゆるみストレッチ 10:15-11:15 Ikegami		スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko		身体能力が高まるヨガ 9:15-10:30 Yugo		リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami			
TRX (初級) 11:45-12:15 Staff		リズムシェイブ 12:00-12:30 Staff		エクササイズボール 11:30-12:15 Staff		ファットバーン 12:00-12:30 Staff		リズムシェイブ 11:00-11:30 Staff		アロマリラクソヨガ 11:00-12:15 Keiko			
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		ピギナートレーニング 13:00-13:45 Staff			
たるみ & むくみケア 15:30-16:15 Staff		マーシャルシェイブ 16:00-16:45 Ikegami		TRX (中級) 15:00-15:30 Staff		ピギナートレーニング 16:00-16:45 Staff		TRX (初級) 15:00-15:30 Staff		TRX (初級) 14:30-15:00 Staff			
お尻シェイブ 18:15-18:45 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		お腹シェイブ 17:00-17:30 Staff		Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:30-17:15 Staff			
身体が喜ぶ疲労回復ヨガ 19:15-20:30 Yugo		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		はじめてのZUMBA 19:30-20:45 Yoko		Well Stretch ~Stretch Paul~ 18:45-19:30 Staff					
		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
19	予約	20		21		23		24		25	
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		身体能力が高まるヨガ 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		ショートピギナートレーニング 12:00-12:30 Staff		お腹シェイブ 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		らくらくエアロピクス&ストレッチ 13:00-14:15 Yoko		Well Stretch ~Stretch Paul~ 13:00-13:45 Staff	
TRX (中級) 14:30-15:00 Staff		Well Stretch ~Aroma~ 16:00-16:30 Staff		TRX (初級) 15:00-15:30 Staff		イントリニティボード 16:00-16:45 Staff		TRX (中級) 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		休憩のためのセルフケア 18:15-19:10 Staff		オールアウト 17:00-17:45 Staff		ピギナートレーニング 15:00-15:45 Staff	
リズムシェイブ 18:15-18:45 Staff		バレトン 19:00-20:15 Kanami		お腹シェイブ 18:30-19:00 Staff		FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 Yoko		アロマリラクソヨガ 19:00-20:15 Keiko		マインドストレッチ 16:30-17:15 Ikegami	
ハタヨガ 19:00-20:15 Acco		TRX (上級) 20:30-21:00 Staff		禪と眠り 20:00-20:45 Ikegami							
26	予約	27	予約	28	予約	30	予約	31	予約		
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		からだゆるみストレッチ 10:15-11:15 Ikegami		スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko		身体能力が高まるヨガ 9:15-10:30 Yugo			
TRX (初級) 11:45-12:15 Staff		リズムシェイブ 12:00-12:30 Staff		エクササイズボール 11:30-12:15 Staff		ファットバーン 12:00-12:30 Staff		リズムシェイブ 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			
たるみ & むくみケア 15:30-16:15 Staff		パワーシェイブ 16:00-16:45 Ikegami		TRX (中級) 15:00-15:30 Staff		ピギナートレーニング 16:00-16:45 Staff		TRX (初級) 15:00-15:30 Staff			
お腹シェイブ 18:15-18:45 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		お腹シェイブ 17:00-17:30 Staff			
身体が喜ぶ疲労回復ヨガ 19:15-20:30 Yugo		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		はじめてのZUMBA 19:30-20:45 Yoko		骨格セルフケア 18:45-19:45 Yoshimoto			
		TRX (初級) 20:30-21:00 Staff		TRX (初級) 20:30-21:00 Staff							



フリーマーケット

出店者

募集中!



フリマで見つける、新たなつながり!

今年のグローバルウェルネスデーでは
フリーマーケットを開催します。

ご家庭で眠っているアイテムを

この機会に新たに必要としている方へとどかせませんか?

開催日時	2025年 6月15日(日) 10:00~15:00
場所	WellBe Club (良良市東餅田1181)
内容	ご家庭で眠っているアイテムを、この機会に必要な方へお届けしませんか?
出店料	1ブース 一般 ¥1,500 / 会員 ¥1,000 (1.8m x 1.5m) ※必要に応じて机・椅子を各1脚貸出可能です (事前申し込み制)
申し込み	公式サイトまたは下記のQRコードよりお申込みをお願いします。 後日、詳細なスケジュールや注意事項をご案内します。 ※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます



応募はこちら!

memo

