

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】 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		11月の営業について 3日 (月) 祝日営業 24日 (月) 祝日営業 お間違いの無いようお気をつけください。		memo 				1	2		
								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		アロマリラックスヨガ 11:00-12:15 Keiko	
								骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko		ビ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	
3	予約	4	予約	5	予約	7	予約	8	予約	9	予約
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~ 11:15-11:45 Staff		たるみ & むくみケア 11:45-12:30 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キング 13:15-14:00 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~ 13:45-14:30 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		ビギナートレーニング 16:00-16:45 Staff		TRX (中級) 15:00-15:30 Staff		TRX (初級) 15:00-15:30 Staff	
リズムシェイブ 16:30-17:00 Staff		TRX (上級) 18:15-18:45 Staff		Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 Staff		Well Stretch ~Stretch Paul~ 18:15-19:00 Staff		オールアウト 17:00-17:45 Staff		ビギナートレーニング 16:30-17:15 Staff	
		リラックスヨガ 19:00-20:15 Hiroko		ヤワラヨガ 19:00-20:00 Yuri		はじめてのZUNBA 19:30-20:45 Yoko		アロマリラックスヨガ 19:00-20:15 Keiko			
		TRX (初級) 20:30-21:00 Staff		FITNESS CAMP 20:15-21:00 Sugimoto							
10	予約	11	予約	12	予約	14	予約	15	予約	16	予約
機能改善ピラティス 10:15-11:15 YU		バクティフローヨガ 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	
お腹シェイブ 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		ショートビギナートレーニング 12:00-12:30 Staff		リズムシェイブ 11:00-11:30 Staff		アロマリラックスヨガ 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		ビギナートレーニング 13:00-13:45 Staff	
TRX (中級) 15:30-16:00 Staff		パワーシェイブ 16:00-16:45 Staff		TRX (中級) 15:00-15:30 Staff		イントリニティボード 16:00-16:45 Staff		TRX (初級) 15:00-15:30 Staff		TRX (初級) 14:30-15:00 Staff	
Well Stretch ~yoga belt~ 18:15-18:45 Staff		TRX (中級) 18:30-19:00 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		ファットバーン 17:00-17:30 Staff		マインドストレッチ 16:30-17:15 Ikegami	
身体が喜ぶ疲労回復ヨガ 19:00-20:15 Yugo		からだゆるみストレッチ 19:30-20:30 Ikegami		マットサイエンス 19:00-20:15 Kotomi		FRIDAY Night Pilates 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							

月曜日	予約	18	予約	水曜日	予約	金曜日	予約	土曜日	予約	日曜日	予約
17		18		19		21		22		23	
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	
メンデナンスピラティス 11:25-12:15 ミキ		お腹シェイブ 12:00-12:30 Staff		Well Stretch ~yoga belt~ 11:15-11:45 Staff		たるみ & むくみケア 11:45-12:30 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キング 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） 14:00-14:30 Staff		Well Stretch ~Aroma~ 16:00-16:30 Staff		TRX（初級） 15:00-15:30 Staff		ピギナートレーニング 16:00-16:45 Staff		TRX（中級） 15:00-15:30 Staff		TRX（初級） 14:00-14:30 Staff	
リズムシェイブ 16:00-16:30 Staff		TRX（上級） 18:15-18:45 Staff		Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 Staff		Well Stretch ~Stretch Paul~ 18:15-19:00 Staff		オールアウト 17:00-17:45 Staff		ピギナートレーニング 16:30-17:15 Staff	
Well Stretch ~Stretch Paul~ 18:15-19:00 Staff		リラクセスヨガ 19:00-20:15 Hiroko		ヤワラヨガ 19:00-20:00 Yuri		はじめてのZUNBA 19:30-20:45 Yoko		アロマリラックスヨガ 19:00-20:15 Keiko			
陰ヨガ 19:00-20:15 Acco		TRX（初級） 20:30-21:00 Staff		禅と眠り 20:15-21:00 Ikegami							
24	予約	25	予約	26	予約	28	予約	29		30	
機能改善ピラティス 10:15-11:15 YU		バクティブフローヨガ 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		ショートピギナートレーニング 12:00-12:30 Staff		リズムシェイブ 11:00-11:30 Staff		アロマリラックスヨガ 11:00-12:15 Keiko	
ノルディックウォーキング 13:15-14:00 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	
TRX（初級） 15:00-15:30 Staff		エクササイズボール 16:00-16:45 Staff		TRX（中級） 15:00-15:30 Staff		イントリニティボード 16:00-16:45 Staff		TRX（初級） 15:00-15:30 Staff		TRX（初級） 14:30-15:00 Staff	
お腹シェイブ 16:30-17:00 Staff		TRX（中級） 18:30-19:00 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		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	
		からだゆるみストレッチ 19:30-20:30 Ikegami		マットサイエンス 19:00-20:15 Kotomi		FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 Yoko		Well Stretch ~Stretch Paul~ 18:45-19:30 Staff			
				TRX（初級） 20:30-21:00 Staff							



お陰様でWellBe Clubは、8周年を迎えました。

WellBe Club 8周年記念イベント内容



イベント期間：2025年11月4日～11月10日

8周年 特別 プログラム11月9日（土）、10日（日）

8日（土）ケンハラクマ先生 ウェルネス リトリート（限定チケット制）

9日（日）11：00～13：30 ケンハラクマ先生 特別プログラム

10：00～15：00 ココカラ診断



開催日時

11.9（日）

11:00～13:30

WellBe Club

テーマ

**「ヨガの基本を知る」座学
+ ヨガ入門実践クラス**

プログラム

11:00～13:30 座学+入門実践

“なぜヨガをするのか”という基礎的な理解を深めた上で、安心して自身でも行えるシンプルなシークエンスを実践。

- ヨガとは（ヨガの哲学や歴史を簡単に紹介）
- 呼吸法と心の安定について
- やさしい基本ポーズの練習
- 日常に取り入れやすいシークエンス紹介
- 質疑応答

上記は都合により変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。