WellBe Club
Yoga / Gym / SPA

プログラム スケジュール（前半）

2026年 11月

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（火） 祝日営業 23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 リフレッシュASAyoga 9:15-10:30 Hisami アロマリラックスヨガ 11:00-12:15 Keiko ビギナートレーニング 13:00-13:45 Staff TRX（初級） 14:30-15:00 Staff マインドストレッチ 16:30-17:15 Ikegami	
2 美ボディメイク 10:15-11:15 ミキ メンテナンスピラティス 11:25-12:15 ミキ ノルディックウォーキング 13:00-13:45 Staff TRX（初級） 14:30-15:00 Staff リズムシェイプ 16:00-16:30 Staff Well Stretch ～yoga belt～ 18:00-18:30 Staff 陰ヨガ 19:00-20:15 Acco		3 ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko かんたんエアロ 12:00-12:45 Yamukai 【代行】リラックスヨガ 13:00-14:00 Keiko Well Stretch ～Aroma～ 16:00-16:30 Staff TRX（上級） 17:15-17:45 Staff		4 からだゆるみストレッチ 10:15-11:15 Ikegami エクササイズボール 11:30-12:15 Staff Healthy dance 13:00-14:00 Miho TRX（初級） 15:00-15:30 Staff Well Stretch ～Stretch Pole～ 16:00-16:45 Staff からだ整う セラピーヨガ 19:00-20:00 Sae FITNESS CAM P 20:15-21:00 Sugimoto		6 スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko リズムシェイプ 12:00-12:30 Staff 【11月特別】お散歩ウォキング 13:30-14:00 Staff TRX（初級） 14:30-15:00 Staff ビギナートレーニング 16:00-16:45 Staff Well Stretch ～Stretch Pole～ 18:15-19:00 Staff はじめてのZUNBA 19:30-20:45 Yoko		7 身体能力が高まるヨガ 9:15-10:30 Yugo リズムシェイプ 11:00-11:30 Staff 骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko TRX（初級） 15:00-15:30 Staff 【11月特別】お散歩ウォキング 17:00-17:30 Staff アロマリラックスヨガ 18:30-19:45 Keiko コンディショニングマッサージ（Web配信） 20：00～20：30 Sugimoto		8 リフレッシュASAyoga 9:15-10:30 Hisami 【特別プログラム】 姿勢コンディショニング 11:15-12:00 Ikegami Well Stretch ～Stretch Pole～ 12:45-13:30 Staff TRX（初級） 13:45-14:15 Staff 【特別プログラム】 ZUMBZ GOLD® 14:30-15:30 Micky 禅と眠り 16:30-17:15 Ikegami	
9 機能改善ピラティス 10:15-11:15 Yu お尻シェイプ 11:45-12:15 Staff Well Stretch ～Stretch Pole～ 13:00-13:45 Staff TRX（初級） 15:30-16:00 Staff Well Stretch ～yoga belt～ 18:15-18:45 Staff 身体が喜ぶ疲労回復ヨガ 19:00-20:15 Yugo		10 バクティフローヨガ 10:15-11:30 Keiko リズムシェイプ 12:00-12:30 Staff ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky ビギナートレーニング 16:00-16:45 Staff TRX（中級） 18:30-19:00 Staff からだゆるみストレッチ（Web配信） 20:00-20:45 Ikegami		11 ハタヨガ 10:15-11:15 Kaori Well Stretch ～yoga belt～ 11:30-12:00 Staff Healthy dance 13:00-14:00 Miho TRX（中級） 15:00-15:30 Staff Well Stretch ～Stretch Pole～ 16:00-16:45 Staff マットサイエンス 19:00-20:15 Kotomi TRX（初級） 20:30-21:00 Staff		13 スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko 11月特別】お散歩ウォキング 11:45-12:15 Staff たるみ&むくみケア 13:15-14:00 Staff TRX（初級） 14:30-15:00 Staff イントリニティボード 16:00-16:45 Staff 休息のためのセルフケア 18:15-19:10 Staff FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 Yoko		14 身体能力が高まるヨガ 9:15-10:30 Yugo お腹シェイプ 11:00-11:30 Staff らくらくエアロビクス&ストレッチ 13:00-14:15 Yoko TRX（初級） 15:00-15:30 Staff パワーシェイプ 17:00-17:45 Ikegami Well Stretch ～Stretch Pole～ 18:45-19:30 Staff		15 【代行】ほぐし整えるフローヨガ 9:15-10:30 Yoko アロマリラックスヨガ 11:00-12:15 Keiko ビギナートレーニング 13:00-13:45 Staff TRX（初級） 14:30-15:00 Staff Well Stretch ～Stretch Pole～ 16:30-17:15 Staff	

WellBe Club
Yoga / Gym / SPA

プログラム スケジュール（後半）

2026年 11月

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
16		**17**		**18**		**20**		**21**		**22**	
【代行】バクティフローヨガ 10:15-11:15 Keiko		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	
【代行】リラックスヨガ 11:25-12:15 Keiko		かんたんエアロ 12:00-12:45 Yamukai		エクササイズボール 11:30-12:15 Staff		リズムシェイプ 12:00-12:30 Staff		リズムシェイプ 11:00-11:30 Staff		たるみ & むくみケア 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		【11月特別】お散歩ウォキング 13:30-14:00 Staff		骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko		Well Stretch ～Stretch Pole～ 13:00-13:45 Staff	
TRX（初級） 14:30-15:00 Staff		Well Stretch ～Aroma～ 16:00-16:30 Staff		TRX（初級） 15:00-15:30 Staff		TRX（初級） 14:30-15:00 Staff		TRX（初級） 15:00-15:30 Staff		TRX（初級） 14:30-15:00 Staff	
リズムシェイプ 16:00-16:30 Staff		TRX（上級） 18:15-18:45 Staff		Well Stretch ～Stretch Pole～ 16:00-16:45 Staff		ビギナートレーニング 16:00-16:45 Staff		【11月特別】お散歩ウォキング 17:00-17:30 Staff		ビギナートレーニング 16:30-17:15 Staff	
Well Stretch ～yoga belt～ 18:00-18:30 Staff		カラダ整うヨガ 19:00-20:15 Hiroko		からだ整う セラピーヨガ 19:00-20:00 Sae		Well Stretch ～Stretch Pole～ 18:15-19:00 Staff		アロマリラックスヨガ 19:00-20:15 Keiko			
【代行】心身リセットヨガ 19:00-20:15 Hisami		TRX初級 20:30-21:00 Staff		TRX（初級） 20:30-21:00 Staff		はじめてのZUNBA 19:30-20:45 Yoko					
23	予約	**24**	予約	**25**	予約	**27**	予約	**28**	予約	**29**	予約
【代行】スロートレーニング 10:15-11:15 Miho		バクティフローヨガ 10:15-11:30 Keiko		ハタヨガ 10:15-11:15 Kaori		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	
お尻シェイプ 11:45-12:15 Staff		リズムシェイプ 12:00-12:30 Staff		Well Stretch ～yoga belt～ 11:30-12:00 Staff		ファットバーン 11:45-12:15 Staff		お腹シェイプ 11:00-11:30 Staff		アロマリラックスヨガ 11:00-12:15 Keiko	
Well Stretch ～Stretch Pole～ 13:00-13:45 Staff		ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky		Healthy dance 13:00-14:00 Miho		たるみ&むくみケア 13:15-14:00 Staff		らくらくエアロビクス&ストレッチ 13:00-14:15 Yoko		ビギナートレーニング 13:00-13:45 Staff	
TRX（初級） 15:30-16:00 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） 14:30-15:00 Staff		TRX（初級） 15:00-15:30 Staff		TRX（初級） 14:30-15:00 Staff	
Well Stretch ～yoga belt～ 17:15-17:45 Staff		TRX（中級） 18:30-19:00 Staff		Well Stretch ～Stretch Pole～ 16:00-16:45 Staff		イントリニティボード 16:00-16:45 Staff		パワーシェイプ 17:00-17:45 Ikegami		Well Stretch ～Stretch Pole～ 16:30-17:15 Staff	
		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		休息のためのセルフケア 18:15-19:10 Staff		Well Stretch ～Stretch Pole～ 18:45-19:30 Staff			
				TRX（初級） 20:30-21:00 Staff		FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 Yoko					
30	予約										
美ボディメイク 10:15-11:15 ミキ											
メンテナンスピラティス 11:25-12:15 ミキ											
ノルディックウォーキング 13:00-13:45 Staff											
TRX（初級） 14:30-15:00 Staff											
リズムシェイプ 16:00-16:30 Staff											
Well Stretch ～yoga belt～ 18:15-18:45 Staff											
陰ヨガ 19:00-20:15 Acco											

お陰様でWellBe Clubは、9周年を迎えました。

WellBe Club9周年記念イベント内容



イベント期間：2026年11月5日～11月11日

9周年イベント

ステージイベント、マルシェ、、e-スポーツ、体力測定、
体組成計測定、骨密度測定、ワークショップ、特別レッツスンなど

