

WELLB 12月レッスンスケジュール

会員システムより事前予約ができます（1日:4コマまで 最大:12本まで予約可能）

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ
09:00						09:00
15 30 45	スタジオ開放時間	スタジオ開放時間	スタジオ開放時間	スタジオ開放時間	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上) キッズ 10:00~10:50	15 30 45
10:00					WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上) キッズ 10:00~10:50	10:00
15 30 45	スタジオ開放時間	スタジオ開放時間	スタジオ開放時間	月1回開催 26日 マットピラティス 10:15~11:15 NAO	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上) ジュニアI 11:00~11:50	15 30 45
11:00				月1回開催 26日	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上) ジュニアII 12:00~12:50	11:00
15 30 45	スタジオ開放時間	スタジオ開放時間	スタジオ開放時間	姿勢改善 ピラティス 11:30~12:30 NAO	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上) ジュニアIII 13:00~13:50	15 30 45
12:00				リカバリーストレッチ 14: 15-14 : 30 ERI	リカバリーストレッチ 14: 15-14 : 30 ERI	12:00
15 30 45	スタジオ開放時間	スタジオ開放時間	スタジオ開放時間	ピラトレ 14 : 35-15 : 20 ERI	ピラトレ 14 : 35-15 : 20 ERI	15 30 45
13:00				5日 マインドフルネスヨガ 13:30-14:30 エミカ	13日 月1セミナー (テーマ) 正月太り解消! 自宅トレ!	13:00
15 30 45	ピラトレ 13 : 05-13 : 50 ERI	9日16日 むくみ改善 マットピラティス 13:00~14:00 YURIKA やさしいボクシング 13 : 25-13 : 45 担当: 植松 龍太郎	10日 ウエルネスシェイプ 13 : 00-13 : 20 [セミバーソナル] リクエスト方式 13:05-13:50 安川 クラリン悟	スローフローヨガ 14:00~15:00 chie	スローフローヨガ 14:00~15:00 内藤 亜菜音	15 30 45
14:00		マインドフルネスヨガ 13 : 30-14 : 30 エミカ	3日17日 寝ヨガベーシック 14 : 10-15 : 10 尚美	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	14:00
15 30 45	リフレッシュヨガ 14:00~15:00 ちえ	Q-REN骨盤体操 14:40~15:25 sachi	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	15 30 45
15 30 45	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	アースヨガ 15:35~16:20 sachi	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	15 30 45
16:00		WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	16:00
15 30 45	キッズ 15:30~16:20	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	15 30 45
17:00		WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	17:00
15 30 45	ジュニアI 16:30~17:20	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	15 30 45
18:00		WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	18:00
15 30 45	ジュニアII 17:30~18:20	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	15 30 45
19:00		WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	19:00
15 30 45	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	15 30 45
20:00		WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	20:00
15 30 45	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	15 30 45
21:00		WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	21:00
15 30 45	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	15 30 45
22:00		WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上)	22:00
15 30 45	インストラクターあり レッスン	トレーナーあり パーソナル or セミナー	WELLB KIDSアカデミー (運動神経向上クラス)	WELLB KIDSアカデミー (運動神経向上クラス)	WELLB KIDSアカデミー (運動神経向上クラス)	15 30 45
23:00		WELLB KIDSアカデミー (運動神経向上クラス)	WELLB KIDSアカデミー (運動神経向上クラス)	WELLB KIDSアカデミー (運動神経向上クラス)	WELLB KIDSアカデミー (運動神経向上クラス)	23:00
15 30 45	スタジオ開放時間	WELLB KIDSアカデミー (運動神経向上クラス)	WELLB KIDSアカデミー (運動神経向上クラス)	WELLB KIDSアカデミー (運動神経向上クラス)	WELLB KIDSアカデミー (運動神経向上クラス)	15 30 45
23:45		WELLB KIDSアカデミー (運動神経向上クラス)	WELLB KIDSアカデミー (運動神経向上クラス)	WELLB KIDSアカデミー (運動神経向上クラス)	WELLB KIDSアカデミー (運動神経向上クラス)	23:45

インストラクターあり レッスン

トレーナーあり パーソナル or セミナー

WELLB KIDSアカデミー (運動神経向上クラス)

スタジオ開放時間

〈エアリアルヨガ スクール〉

12月17日 (水) 18:50~19:50

担当: HARUKA

初回体験1,000円

2回目以降2,000円

(非会員様+500円)

ご参加を希望の方はマイページからチケット購入⇒ご予約下さい