

WELLB 3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 | ジム | スタジオ | ジム | スタジオ | ジム | スタジオ | ジム |
| 09:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上) キッズ 9:00~9:50 | | 8日22日29日 | |
| 30 | 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 | | スタジオ開放時間 | | | | パワーヨガ 9:00-10:00 MDOKA | |
| 45 | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上) キッズ 10:00~10:50 | | 8日22日29日 | |
| 15 | 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 | | スタジオ開放時間 | | | | リラックスヨガ 10:15-11:15 MDOKA | |
| 30 | | | | | | | | 月1回開催 27日 | | | | | |
| 45 | | | | | | | | マットピラティス 10:15~11:15 NAO | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上) ジュニアI 11:00~11:50 | | | |
| 15 | 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 | | スタジオ開放時間 | | | | | |
| 30 | | | | | | | | 月1回開催 27日 | | | | | |
| 45 | | | | | | | | 姿勢改善ピラティス 11:30~12:30 NAO | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上) ジュニアII 12:00~12:50 | | | |
| 15 | 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 | | スタジオ開放時間 | | | | スタジオ開放時間 | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上) ジュニアIII 13:00~13:50 | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | ピラトレ 13:05-13:50 ERI | | | むくみ改善 マットピラティス 13:00~14:00 YURIKA | | [セミパーソナル] リクエスト方式 13:05-13:50 安川 クラリン借 | | パワーヨガ 13:00-14:00 MDOKA | | | | スタジオ開放時間 | |
| 45 | | 10日24日 | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | マインドフルネスヨガ 13:30-14:30 エミカ | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | リフレッシュヨガ 14:00~15:00 ちえ | | | 4日11日 ウェルネスシェイプ 14:10-14:30 担当: 植松 龍太郎 | | スロフローヨガ 14:00-15:00 chie | | | | リカバーストレッチ 14:15-14:30 ERI | | スタジオ開放時間 | |
| 45 | | | | 18日 | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | 昼ヨガベーシック 14:10-15:10 尚美 | | やさしいボクシング 14:35-14:55 担当: 植松 龍太郎 | | | | 美脚ピラティス 14:10~15:10 内藤 亜葉音 | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上) キッズ 15:30~16:20 | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上) ジュニアI 16:30~17:20 | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上) ジュニアII 17:30~18:20 | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | WELLB KIDS M&M Academy (運動神経向上) ジュニアIII 18:30~19:20 | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | フィットネスダンス 19:15-20:00 YUI | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | | | | | | |
| 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

今年こそ痩せたい！筋肉つけたい！そんな方には

食事オンラインサポートがあります！

なにをどれくらい食べたらいいの？を徹底サポートします

30日間 15,000円

60日間 27,500円

栄養素と食事

14日(土) 14:40-15:40 担当: ERI

3月で終了！ありがとうございました！

極上マッサージ 担当: YURIKA

13日(金) 18:00-18:20 18:30-18:50

25日(水) 14:10-14:30 14:40-15:00

ご予約は1月2月3月で
お一人1回でお願いします