





2022 ウェルプロモーション スタジオスケジュール 1月17日～

公財) 香川成人医学研究所
健康維持・増進部門

時間	オープン スタジオ										
	月	火	水	木	金	土	日				
10:00							 <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">日曜休館</p> 				
11:00	10:15~10:45 ゆっくリエアロプラス (谷)★	10:15~10:35 おめざめストレッチ ☆	10:15~10:45 ゆっくリエアロ (草薙)★	10:15~10:45 ゆっくリエアロプラス (谷)★	10:15~10:45 ストレッチ ⚡筋トレ ★	10:15~10:45 日替りレッスン ★					
	10:55~11:25 ゆっくリエアロプラス (谷)★	10:45~11:15 イストレ 😊 ★	10:55~11:25 日替り筋トレ ★	10:55~11:25 ナチュラルヨガ (谷)☆	10:55~11:25 ニコニコエアロ (ウ) ★	10:55~11:25 ボディコンディショニング (草薙)					
12:00											
13:00											
14:00	生活習慣病コース A-①	Wellチェックセンター 体力測定	生活習慣病コース A-④	Wellチェックセンター 体力測定	脳内活性化コース	生活習慣病コース A-①		Wellチェックセンター 体力測定	13:00~13:30 からだらく体操 (伊東) ☆	13:00~13:30 すこやかリフレッシュ (松本) ☆	13:30~14:00 足うらコロコロ (伊東) ☆
									14:05~14:35 たのしくエアロ♪ (伊東) ★	生活習慣病コース A-④	
15:00											
16:00											
17:00	 <p style="text-align: center; color: red;">1レッスン定員6名 マスク着用を原則といたします。</p>										
18:00	<p style="text-align: center; color: red;">※プログラムの内容や時間帯は、予告なく変更する事がございます。 ご了承ください。</p>										
19:00	18:45~19:00 FunFun15 ☆/★	18:45~19:00 FunFun15 ☆/★	18:45~19:00 FunFun15 ☆/★	18:45~19:00 FunFun15 ☆/★	18:45~19:00 FunFun15 ☆/★	18:45~19:00 FunFun15 ☆/★	 <p>財団法人 WELL SPACE 香川成人医学研究所</p>				
	19:20~19:50 ゆっくリエアロ (逢坂) ★	19:20~19:50 ズンパゴールド (石田) ★	19:20~19:50 ゆっくリエアロ (草薙)★	19:10~19:40 ゆっくリエアロプラス (玉井)★	19:20~19:50 たのしくエアロ (伊東)★						
20:00	19:55~20:25 からだらく体操 (逢坂) ☆	19:55~20:25 筋調整 (石田) ★	19:55~20:25 ボディコンディショニング (草薙)★	19:45~20:15 骨盤エクササイズ (玉井)☆	19:55~20:25 ストレッチヨガ (伊東) ★						
21:00											

坂出市横津町3丁目2-31
 TEL0877-45-2313
 <営業時間> 開館 受付終了 閉館
 月・火・水・木・金 10:00 20:30 21:00
 土曜日 10:00 17:30 18:00
 休館日: 日曜日・祝祭日・年末年始・お盆