

# 2023 ウェルプロモーション スタジオスケジュール 11月20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; font-size: 2em; color: red;">日曜休館</p>		
11:00	10:15~10:45 ゆっくりエアロプラス (谷)★	<b>New!</b> 10:15~10:35 セルフコンディショニング① 上半身(ウ) ☆	10:15~10:45 ゆっくりエアロ (草薙)★	10:15~10:45 ゆっくりエアロプラス (谷)★	<b>New!</b> 10:15~10:35 セルフコンディショニング② 下半身(ウ) ☆	10:15~10:45 日替りレッスン ★			
	10:55~11:25 ゆっくりエアロプラス (谷)★	10:45~11:15 イストレ😊 ★	<b>New!</b> 10:55~11:25 程よい筋トレ(ウ) ★	10:55~11:25 ナチュラルヨガ (谷)☆	<b>時間変更</b> 10:45~11:15 ストレッチ🌀筋トレ ★	10:55~11:25 ボディコンディショニング (草薙)★			
<b>New!</b> 12:00	11:35~11:50 肩こり解消☆	11:25~11:40 筋トレEX★	11:35~11:50 体幹体操☆	11:35~11:50 ちょこっと CORE★	11:25~11:40 ツールEX(中村)★				
13:00									
	<b>New!</b> 13:00~13:15 ストレッチポール☆	<b>New!</b> 13:00~13:15 ひざケアぶらす(松本)☆	13:00~13:30 からだらく体操(伊東) ☆	<b>New!</b> 13:00~13:15 ストレッチポール☆	13:00~13:30 すこやかにフレッシュ(松本) ☆				
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	13:30~14:00 足うらコロコロ(伊東) ☆
15:00									14:05~14:35 たのしくエアロ♪(伊東) ★
16:00									生活習慣病コース A-④
17:00	 <p style="text-align: center; color: red;">1レッスン定員10名 マスク着用を原則といたします。</p> <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>								
18:00									
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> <p>坂出市横津町3丁目2-31 TEL0877-45-2313</p> <p>&lt;営業時間&gt; 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</p>		
20:00	19:20~19:50 ゆっくりエアロ (逢坂) ★	19:20~19:50 ズンパゴールド (石田) ★	19:20~19:50 ゆっくりエアロ (草薙)★	19:10~19:40 ゆっくりエアロプラス (玉井)★	19:20~19:50 たのしくエアロ (伊東)★				
21:00	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) ★				