


2026 ウェルフロモーション スタジオスケジュール 4月1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 ゆっくリエアロプラス (谷)★	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 程よい筋トレ (ウ)★	10:15~10:45 ゆっくリエアロプラス (谷)★	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 ゆっくリエアロプラス (谷)★	10:45~11:15 イストレ 😊 ★	10:55~11:10 体幹体操(富田) ☆	10:55~11:25 ナチュラルヨガ (谷)★	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)★			
12:00	11:35~11:50 肩こり解消☆	11:25~11:40 筋トレEX★	11:20~11:50 ゆっくリエアロ(草薙)★	11:35~11:50 ちょこっと CORE★	11:25~11:40 ツールEX(中村)★				
			12:00~12:30 血行促進ストレッチ(草薙) ☆						
13:00									
14:00	13:15~13:30 ストレッチポール☆	13:15~13:30 ひざケアぶらす(松本)☆	13:15~13:45 からだらくらく体操(伊東) ☆	13:15~13:30 ストレッチポール☆	13:15~13:45 すこやかリフレッシュ(松本) ☆	13:30~14:00 足うらココロコ(伊東) ☆			
	15:00	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
生活習慣病コース A-④									
16:00									
17:00	 <p>1レッスン定員10名 ※エアロビクス、ズンバは定員8名 マスク着用を原則といたします。</p>								
18:00	<p>※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 香川成人医学研究所</p> <p>WELL SPACE</p> <p>坂出市横津町3丁目2-31 TEL0877-45-2313</p> <p><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</p>		
20:00	19:20~19:50 ゆっくリエアロ (逢坂) ★	19:20~19:50 ズンバゴールド (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)★				
	19:55~20:25 からだらくらく体操(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									