

# 2022年10月~12月(12/27,30は除く)

## wellco fitness スタジオレッスンスケジュール

	月	火	水	木	金
18:00					
18:30					
19:00		18:30~19:30 パンプアップ MIX			
19:30					19:00~20:00 ピラティス × バレエ
20:00					
20:30					
21:00	21:00 閉館				



### パンプアップMIX

コアトレーニング、インターバルトレーニングを組み合わせたレッスンです。筋力向上におすすめです。

### ピラティス×バレエ

ピラティスの動きで姿勢改善するためのエクササイズをおこないます。その後有酸素の動きを取り入れ音楽に合わせて動きます。



※一部プログラムが変更になる場合がございます。

※変更及び代行の場合は、ウェルコフィットネスホームページの新着にてお知らせいたしますので、ご確認宜しくお願いいたします。