

2023年1月~3月 (1/2,9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		19:00~20:00 代謝アップ ピラティス		
19:30					
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。

代謝アップピラティス

インナーマッスルを鍛えることで、内臓機能と基礎代謝をアップ!美しく健康的な身体作りを目指します。



※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。