

2023年12月～

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 ボディメイク ピラティス 担当：田島 真理		
19:30					19:00～20:00 リフレッシュ ヨガ 担当：言水 裕美
20:00					
20:30					
21:00	21:00 閉館				



リフレッシュヨガ

凝りやむくみ硬い筋肉をほくしていきましょう。その日の疲れを溜めずに取っていくことが大切です。内側から整えて、柔軟性アップしてしなやかに引き締まったカラダづくりを目指します。初心者の方も大歓迎です。安心してご参加ください。

ボディメイクピラティス

インナーマッスルを中心に鍛えていくエクササイズです。インナーマッスルを鍛えることで体幹を強化し、背骨や骨盤の位置を正しく整えて姿勢の改善をサポートします。続けていくことで骨格のゆがみや筋力不足の効果的な改善が期待されるエクササイズです。呼吸はピラティス呼吸（胸式呼吸）で行います。呼吸によって交感神経を活性化させ、心と体を活性化させます。



※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。