



4/27

4/28

水	木	金	土	日	
					10:00
				コードde体幹 (限定9名) 10:30~10:50	11:00
				松岡トレーナーの コンディショニング ストレッチ 11:15~11:45	12:00
					13:00
				ローラーストレッチ 14:00~14:20	14:00
				スリムコアコード (限定9名) 14:40~15:00	15:00
			1周年イベント 街中ZUMBA レッスン 16:20~16:50	ボディシェイプ 15:20~15:55	16:00
				ムエタイシェイプ 16:10~16:40	17:00
				アロマローラーストレッチ 17:00~17:20	18:00
					19:00
				ありがとう day	20:00
				リフレッシュ day	20:00
					21:00

ありがとうday

りフレッシュday

がんばる筋トレday

ごちゃませday

ともだちと一緒にday

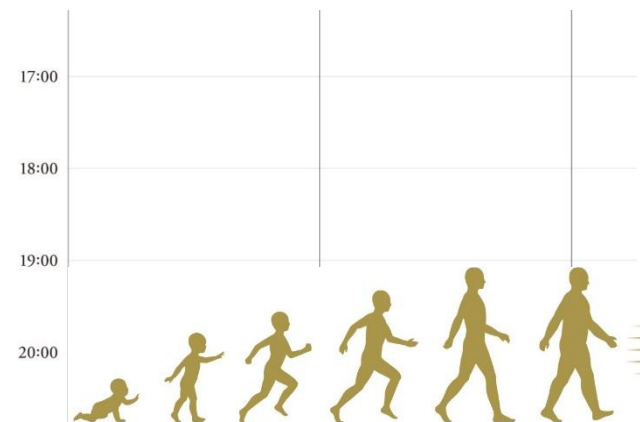
ざ・ZUMBA day

ウルトラムエタイday

いきいき健康day

ままとパパと一緒にday

すべての人に感謝day



GOTCHA! WELLNESS

ゴッチャ! ウェルネス輪島

Special Thanks WEEK!



	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5
	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:30~10:50	アロマローラーストレッチ	リクエストレッスン	リクエストレッスン	ローラーストレッチ	リクエストレッスン	ローラーストレッチ	コードde体幹 (限定9名) 10:30~10:50
11:00							
11:15~11:35	コードde体幹 (限定9名)	ローラーストレッチ	コードde体幹 (限定9名)	コードde体幹 (限定9名)	ローラーストレッチ	Gバンド	松岡トレーナーの マタニティストレッチ 11:15~11:35
13:00							
13:30~14:00	アロマシエスタ		アロマシエスタ	美脚体操	アロマシエスタ	Fit!コーディネーション	ローラーストレッチ
14:00		スリムコアコード (限定9名)	14:15~14:45	14:00~14:20	14:15~14:45	14:00~14:20	14:10~14:20
14:15~14:35	美脚体操	14:00~14:20					
15:00		美脚体操	アロマローラーストレッチ	体幹バランス体操	ZUMBA GOLD	コードde体幹 (限定9名)	スリムコアコード (限定9名)
14:45~15:30	ZUMBA	14:30~14:50	15:00~15:20	14:40~15:00	15:00~15:30	14:35~14:55	14:40~15:00
16:00		スリムヨガ	ムエタイエクササイズ		ダンディZUMBA	アロマヨガ	体幹バランス体操
15:45~16:05	レッドコアコード	15:30~16:30	15:30~15:50	レッドコアコード	15:45~16:15	15:30~16:30	15:10~15:30
17:00			ムエタイシェイプVar.9	ポディシェイプ			Fit!コーディネーション
16:15~16:45	ポディシェイプ	Fit!コーディネーション EX	16:00~16:30	15:45~16:15	Special ZUMBA	今西トレーナーの 健康体操	15:45~16:15
18:00		16:45~17:15	ムエタイシェイプVar.10	ムエタイシェイプ	16:30~17:30	16:45~17:45	アロマローラーストレッチ
16:45~17:05			16:45~17:15	16:30~17:00			16:45~17:05
19:00							
20:00	がんばる 筋トレ day	ともだちと 一緒に day	ウルトラ ムエタイ day	ごちゃませ エンジョイ day	ざ・ ZUMBA day	いきいき 健康 day	ままとぱぱと 一緒に day
21:00							



5/6

月 火 水 木 土 日



GOTCHA! WELLNESS

ゴッチャ! ウェルネス輪島

Special Thanks WEEK!

10:00
リクエストレッスン
10:30~10:50

11:00
コードde体幹
(限定9名)
11:15~11:35

13:00
アロマシエスタ
13:30~14:00

14:00
ピラティス
14:20~15:05

15:00
ローラーストレッチ
15:15~15:35

16:00
ZUMBA
15:45~16:15

17:00
ボディシェイプ
16:30~17:00

18:00

19:00

20:00

21:00



WEEK中いつでも施設体験自由

妹石トレーナーによる
アロマハンドトリートメント実施



すべての
人に感謝
day

GOTCHA!お仕事体験会実施

健康栄養講座実施