

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
			1	3	4	5	
	<b>はじめての方におすすめ！ヨガプログラム Level☆～☆☆</b>		<b>特別休館日</b> <b>天皇即位日</b>  <b>5/1 (水)、5/2 (木)</b> <b>休館日となります。</b>	スローヨガ 10:15-11:30 Miho リフレッシュストレッチ 12:00-12:30 Staff リラックスフローヨガ 13:00-14:15 Keiko オールアウト 17:00-17:45 Staff	やさしいヨガ 9:15-10:30 Michiko バクティフローヨガ 13:00-14:15 Keiko ストレッチ&SP 15:00-15:45 Staff パワーシェイプ 17:00-17:45 Staff	ASAヨガ 9:15-10:30 Hisami アロマストレッチ 11:00-11:30 Staff ヒーリングヨガ 13:00-14:15 Michiko イントリニティ〜アクティブ〜 17:00-17:45 Staff	
Studio	(月)ハタヨガ〜yoga sun-tha〜 20:00～21:15 担当:Asami (火)ゆったりヨガ 13:30～14:30 担当:Mickey (水)ストレッチヨガ 19:00～20:15 担当:Kuniko (金)スローヨガ 10:15～11:30 担当:Miho (土)やさしいヨガ 9:15～10:15 担当:Michiko (日)ヒーリングヨガ 13:00～14:15 担当:Michiko				TRX 16:00-16:30 Staff <b>祝日営業 (9:00～19:00)</b> <b>全会員様にご利用頂けます</b>	TRX 12:00-12:30 Staff <b>祝日営業 9:00～19:00</b>	TRX 12:00-12:30 Staff <b>祝日営業 9:00～19:00</b>
Gym							
Garden							
	6	7	8	10	11	12	
Studio	美ボディメイク 10:15-11:15 ミキ アロマストレッチ 12:00-12:30 Staff ピラティスベーシック 13:00-14:00 Yoko ビギナートレーニング 17:00-17:45 Staff	イントリニティ〜禅〜 10:30-11:15 Staff イントリニティ〜アクティブ〜 11:30-12:15 Staff ゆったりヨガ 13:30-14:30 Mickey アロマストレッチ 18:00-18:30 Staff リラックスヨガ 19:00-20:15 Miyoko	リラックスフローヨガ 10:15-11:30 Keiko ストレッチ&SP 12:00-12:45 Staff ビギナートレーニング 16:00-16:45 Staff ストレッチヨガ 19:00-20:15 Kuniko	【代】スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko ビギナートレーニング 12:00-12:45 Staff アロマストレッチ 14:00-14:30 Staff ストレッチ&SP 19:00-19:45 Staff ピラティスベーシック 20:30-21:30 Yoko	やさしいヨガ 9:15-10:30 Michiko リフレッシュストレッチ 11:00-11:30 Staff アロマリラックスヨガ 13:00-14:15 Keiko パワーヨガ 17:00-18:15 Junna	ASAヨガ 9:15-10:30 Hisami やさしいフラ 11:00-12:00 Kaori ヒーリングヨガ 13:00-14:15 Michiko ビギナートレーニング 17:00-17:45 Staff	
Gym	TRX 10:30-11:00 Staff	TRX 13:00-13:30 Staff	TRX 18:00-18:30 Staff	TRX 16:00-16:30 Staff	TRX 12:00-12:30 Staff TRX 19:00-19:30 Staff	TRX 15:00-15:30 Staff	
Garden	祝日営業 9:00～19:00		ノルディックウォーク 14:00-14:45 Staff				
	13	14	15	17	18	19	
Studio	機能改善ピラティス 10:15-11:15 YU ビギナートレーニング 12:00-12:45 Staff ストレッチ&SP 16:00-16:45 Staff リラックスストレッチ 18:00-18:45 Staff デトックスヨガ 19:00-20:15 Yuki	リフレッシュストレッチ 10:30-11:00 Staff パワーシェイプ 11:30-12:15 Staff ゆったりヨガ 13:30-14:30 Mickey ストレッチ&SP 18:00-18:45 Staff リラックスヨガ 19:00-20:15 Miyoko	リラックスフローヨガ 10:15-11:30 Keiko ビギナートレーニング 12:00-12:45 Staff やさしいフラ 14:00-15:00 Kaori アロマストレッチ 18:00-18:30 Staff ストレッチヨガ 19:00-20:15 Kuniko	スローヨガ 10:15-11:30 Miho リフレッシュストレッチ 14:00-14:30 Staff ストレッチ&SP 16:00-16:45 Staff オールアウト 19:00-19:45 Staff ピラティスベーシック 20:30-21:30 Yoko	やさしいヨガ 9:15-10:30 Michiko バクティフローヨガ 13:00-14:15 Keiko ストレッチ&SP 15:00-15:45 Staff パワーシェイプ 17:00-17:45 Staff	ASAヨガ 9:15-10:30 Hisami アロマストレッチ 11:00-11:30 Staff ヒーリングヨガ 13:00-14:15 Michiko イントリニティ〜禅〜 17:00-17:45 Staff	
Gym	TRX 10:30-11:00 Staff	TRX 13:00-13:30 Staff TRX 17:00-17:30 Staff	TRX 16:00-16:30 Staff	TRX 12:00-12:30 Staff	TRX 12:00-12:30 Staff TRX 19:00-19:30 Staff	TRX 12:00-12:30 Staff	
Garden			ノルディックウォーク 14:00-14:45 Staff				
	20	21	22	24	25	26	
Studio	美ボディメイク 10:15-11:15 ミキ ストレッチ&SP 12:00-12:45 Staff ビギナートレーニング 16:00-16:45 Staff リフレッシュストレッチ 19:00-19:30 Staff ハタヨガ〜Yoga sun-tha〜 20:00-20:15 Asami	イントリニティ〜禅〜 10:30-11:15 Staff イントリニティ〜アクティブ〜 11:30-12:15 Staff ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky アロマストレッチ 18:00-18:30 Staff リラックスヨガ 19:00-20:15 Miyoko	リラックスフローヨガ 10:15-11:30 Keiko ストレッチ&SP 12:00-12:45 Staff ビギナートレーニング 16:00-16:45 Staff ストレッチヨガ 19:00-20:15 Kuniko	スローヨガ 10:15-11:30 Miho ビギナートレーニング 12:00-12:45 Staff アロマストレッチ 14:00-14:30 Staff ストレッチ&SP 19:00-19:45 Staff ピラティスベーシック 20:30-21:30 Yoko	やさしいヨガ 9:15-10:30 Michiko リフレッシュストレッチ 11:00-11:30 Staff アロマリラックスヨガ 13:00-14:15 Keiko パワーヨガ 17:00-18:15 Junna	【代】ASAヨガ 9:15-10:30 Miho リフレッシュストレッチ 11:00-11:30 Staff ヒーリングヨガ 13:00-14:15 Michiko リフレッシュストレッチ 17:00-17:30 Staff	
Gym	TRX 10:30-11:00 Staff	TRX 13:00-13:30 Staff	TRX 18:00-18:30 Staff	TRX 16:00-16:30 Staff	TRX 12:00-12:30 Staff TRX 19:00-19:30 Staff	TRX 15:00-15:30 Staff	
Garden			ノルディックウォーク 14:00-14:45 Staff				
	27	28	29	31	<b>営業時間 / 休館日:毎週木曜日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>平日 10:00-22:00 (最終入館 21:30)</li> <li>土曜 9:00-21:00 (最終入館 20:30)</li> <li>日祝 9:00-19:00 (最終入館 18:30)</li> </ul> <b>来月予約:6月の予約は5月16日(木)20:00より開始</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>電話番号 0995-65-2020 (お電話でもご予約ができます)</li> <li>WEB予約 <a href="https://tarp-pro.jp/user/wellbe-club">https://tarp-pro.jp/user/wellbe-club</a></li> <li>予約ページQRコードはこちらから▶▶▶</li> </ul>		
Studio	機能改善ピラティス 10:15-11:15 YU ビギナートレーニング 12:00-12:45 Staff ストレッチ&SP 16:00-16:45 Staff リラックスストレッチ 18:00-18:45 Staff デトックスヨガ 19:00-20:15 Yuki	リフレッシュストレッチ 10:30-11:00 Staff パワーシェイプ 11:30-12:15 Staff ゆったりヨガ 13:30-14:30 Mickey ストレッチ&SP 18:00-18:45 Staff リラックスヨガ 19:00-20:15 Miyoko	リラックスフローヨガ 10:15-11:30 Keiko ビギナートレーニング 12:00-12:45 Staff ストレッチ&SP 14:00-15:00 Kaori アロマストレッチ 18:00-18:30 Staff ストレッチヨガ 19:00-20:15 Kuniko	スローヨガ 10:15-11:30 Miho リフレッシュストレッチ 14:00-14:30 Staff ストレッチ&SP 16:00-16:45 Staff オールアウト 19:00-19:45 Staff ピラティスベーシック 20:30-21:30 Yoko			
Gym	TRX 10:30-11:00 Staff	TRX 13:00-13:30 Staff TRX 17:00-17:30 Staff	TRX 16:00-16:30 Staff	TRX 12:00-12:30 Staff			
Garden							

予約ページ  
QRコード

