


	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	1	2	3	5	6	7
Studio	美ボディメイク 10:15-11:15 ミキ リラックスストレッチ 12:00-12:45 Staff ピギナートレーニング 16:00-16:45 Staff ストレッチ&SP 18:00-18:45 Staff ハタヨガ~yoga sun tha~ 20:00-21:15 Asami	モーニングストレッチ 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	ハタヨガピギナー 10:15-11:30 Keiko ピギナートレーニング 12:00-12:45 Staff リラックスストレッチ 14:00-14:45 Staff ストレッチ&SP 18:00-18:45 Staff ストレッチヨガ 19:00-20:15 Kuniko	スローヨガ 10:15-11:30 Miho ストレッチ&SP 14:00-14:45 Staff リラックスストレッチ 16:00-16:45 Staff オールアウト 19:00-19:45 Staff リラックスピラティス 20:30-21:30 Yoko	やさしいヨガ 9:15-10:30 Michiko ピギナートレーニング 11:00-11:45 Staff バクティフローヨガ 13:00-14:15 Keiko パワーヨガ 17:00-18:15 Junna	ASAヨガ 9:15-10:30 Hisami モーニングストレッチ 11:00-11:30 Staff ヒーリングヨガ 13:00-14:15 Michiko イントリニティ 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 12:30-13:00 Staff TRX 19:00-19:30 Staff	TRX 12:30-13:00 Staff
Garden						
	8	9	10	12	13	14
Studio	機能改善ピラティス 10:15-11:15 YU リラックスストレッチ 12:00-12:45 Staff イントリニティ 17:00-17:45 Staff	イントリニティ 10:30-11:15 Staff イントリニティ 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	ハタヨガピギナー 10:15-11:30 Keiko ピギナートレーニング 12:00-12:45 Staff リラックスストレッチ 14:00-14:45 Staff パワーシェイプ 18:00-18:45 Staff ストレッチヨガ 19:00-20:15 Kuniko	スローヨガ 10:15-11:30 Miho ピギナートレーニング 14:00-14:45 Staff ストレッチ&SP 16:00-16:45 Staff リラックスピラティス 20:30-21:30 Yoko	やさしいヨガ 9:15-10:30 Michiko ピギナートレーニング 11:00-11:45 Staff ストレッチ&SP 13:00-13:45 Staff パワーシェイプ 17:00-17:45 Staff	ASAヨガ 9:15-10:30 Hisami モーニングストレッチ 11:00-11:30 Staff ヒーリングヨガ 13:00-14:15 Michiko イントリニティ 17:00-17:45 Staff
Gym	TRX 10:30-11:00 Staff TRX 15:00-15:30 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 12:30-13:00 Staff	TRX 12:30-13:00 Staff
Garden	祝日営業 (9:00~19:00)			ノルディックウォーク 18:00-18:45 Staff	【休】アロマリラックスヨガ	
	15	16	17	19	20	21
Studio	美ボディメイク 10:15-11:15 ミキ リラックスストレッチ 12:00-12:45 Staff ピギナートレーニング 16:00-16:45 Staff ストレッチ&SP 18:00-18:45 Staff ハタヨガ~yoga sun tha~ 20:00-21:15 Asami	モーニングストレッチ 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	ハタヨガピギナー 10:15-11:30 Keiko ピギナートレーニング 12:00-12:45 Staff リラックスストレッチ 14:00-14:45 Staff ストレッチ&SP 18:00-18:45 Staff ストレッチヨガ 19:00-20:15 Kuniko	スローヨガ 10:15-11:30 Miho ストレッチ&SP 14:00-14:45 Staff リラックスストレッチ 16:00-16:45 Staff オールアウト 19:00-19:45 Staff リラックスピラティス 20:30-21:30 Yoko	やさしいヨガ 9:15-10:30 Michiko ピギナートレーニング 11:00-11:45 Staff バクティフローヨガ 13:00-14:15 Keiko パワーシェイプ 17:00-17:45 Staff	ASAヨガ 9:15-10:30 Hisami モーニングストレッチ 11:00-11:30 Staff ヒーリングヨガ 13:00-14:15 Michiko リラックスストレッチ 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 12:30-13:00 Staff	TRX 12:30-13:00 Staff
Garden						
	22	23	24	26	27	28
Studio	機能改善ピラティス 10:15-11:15 ミキ リラックスストレッチ 12:00-12:45 Staff ピギナートレーニング 16:00-16:45 Staff ストレッチ&SP 18:00-18:45 Staff デトックスヨガ 19:00-20:15 Yuki	イントリニティ 10:30-11:15 Staff イントリニティ 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	ハタヨガピギナー 10:15-11:30 Keiko ピギナートレーニング 12:00-12:45 Staff リラックスストレッチ 14:00-14:45 Staff パワーシェイプ 18:00-18:45 Staff ストレッチヨガ 19:00-20:15 Kuniko	スローヨガ 10:15-11:30 Miho ピギナートレーニング 14:00-14:45 Staff ストレッチ&SP 16:00-16:45 Staff リラックスピラティス 20:30-21:30 Yoko	やさしいヨガ 9:15-10:30 Michiko ピギナートレーニング 11:00-11:45 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 モーニングストレッチ 11:00-11:30 Staff ヒーリングヨガ 13:00-14:15 Michiko リラックスストレッチ 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 12:30-13:00 Staff TRX 19:00-19:30 Staff	TRX 12:30-13:00 Staff
Garden				ノルディックウォーク 18:00-18:45 Staff		
	29	30	31	<p>営業時間 / 休館日: 毎週木曜日</p> <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> <p>来月予約: 11月の予約は10月18日(木)20:00より開始いたします。</p> <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> </ul>		
Studio	美ボディメイク 10:15-11:15 ミキ リラックスストレッチ 12:00-12:45 Staff ピギナートレーニング 16:00-16:45 Staff ストレッチ&SP 18:00-18:45 Staff ハタヨガ~yoga sun tha~ 20:00-21:15 Asami	モーニングストレッチ 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	ハタヨガピギナー 10:15-11:30 Keiko ピギナートレーニング 12:00-12:45 Staff リラックスストレッチ 14:00-14:45 Staff ストレッチ&SP 18:00-18:45 Staff ストレッチヨガ 19:00-20:15 Kuniko			
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			
Garden				<p>1周年記念キャンペーン開催中 9月21日(金)~11月30日(金)</p>  <p>入会金・事務手数料無料! その他特典いろいろ!</p> 