


	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	はじめての方におすすめ	NEW LESSON		1	2	3
Studio	*リフレッシュストレッチ 30分のショートプログラム。 ベルトを用いるプログラムとなり、初心者の方でも無理なくご参加頂けます。 *ヒーリングヨガ(日曜13時~) 深い呼吸に合わせて、ゆっくりと全身をストレッチします。シンプルな方法で、心と身体を徐々にほぐしていきます。ヨガで癒されたい方におすすめです。	◆やさしいフラ ★~★★ 担当IR:Kaori 第2日曜日11:00~ / 第3水曜日14:00~ ハワイアンミュージックにのせて体を動かすことで、癒しとリラックス効果を促します。また、フラの動きを理解しながら踊るため、脳が活性化する作用を高めます。肩甲骨や下肢筋力を動かすことにより、インナーマッスルを意識する健康的なダンスレッスンです。		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 パワーヨガ 17:00-18:15 Junna	【代】きれいになるASAヨガ 9:15-10:30 Yuki 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 イントリニティ~禅~ 17:00-17:45 Staff
Gym		※今月はレッスン終了後、Kaori先生がフラを踊られます。 レッスンに参加されていない方もご覧いただけます。(場所:スタジオ)		TRX 12:00-12:30 Staff	TRX 11:30-12:00 Staff TRX 19:00-19:30 Staff	TRX 12:00-12:30 Staff
Garden						
	4	5	6	8	9	10
Studio	美ボディメイク 10:15-11:15 ミキ 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 アロマストレッチ 19:00-19:30 Staff ハタヨガ~yoga sun tha~ 20:00-21:15 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 ストレッチ&SP 18:00-18:45 Staff リラクソヨガ 19:00-20:15 Miyoko	リラクソフローヨガ 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 14:00-14:45 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 ビギナートレーニング 14:00-14:45 Staff アロマストレッチ 16:00-16:30 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 リフレッシュストレッチ 11:00-11:30 Staff アロマリラクソヨガ 13:00-14:15 Keiko イントリニティ~アクティブ~ 17:00-17:45 Staff	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 リラクソストレッチ 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 11:30-12:00 Staff TRX 19:00-19:30 Staff	TRX 15:00-15:30 Staff
Garden						
	11	12	13	15	16	17
Studio	機能改善ピラティス 10:15-11:15 YU リフレッシュストレッチ 12:00-12:30 Staff ビギナートレーニング 14:00-14:45 Staff イントリニティ~アクティブ~ 17:00-17:45 Staff	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 【代】ゆったりヨガ 13:30-14:30 Hisami アロマストレッチ 18:00-18:30 Staff リラクソヨガ 19:00-20:15 Miyoko	リラクソフローヨガ 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 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 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 イントリニティ~アクティブ~ 17:00-17:45 Staff	ASAヨガ 9:15-10:30 Hisami 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 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 11:30-12:00 Staff TRX 19:00-19:30 Staff	TRX 12:00-12:30 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			
	18	19	20	22	23	24
Studio	【代】バクティフローヨガ 10:15-11:15 Keiko 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 アロマストレッチ 19:00-19:30 Staff ハタヨガ~yoga sun tha~ 20:00-21:15 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 ストレッチ&SP 18:00-18:45 Staff リラクソヨガ 19:00-20:15 Miyoko	リラクソフローヨガ 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 パワーシェイプ 18:00-18:45 Staff 【代】スローヨガ 19:00-20:15 Miho	スローヨガ 10:15-11:30 Miho ビギナートレーニング 14:00-14:45 Staff アロマストレッチ 16:00-16:30 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 リフレッシュストレッチ 11:00-11:30 Staff アロマリラクソヨガ 13:00-14:15 Keiko パワーヨガ 17:00-18:15 Junna	【代】ASAヨガ 9:15-10:30 Micky 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 リラクソストレッチ 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 11:30-12:00 Staff TRX 19:00-19:30 Staff	TRX 15:00-15:30 Staff
Garden						
	25	26	27	 <p>WellBe Club Yoga / Gym / SPA</p>		
Studio	機能改善ピラティス 10:15-11:15 YU リフレッシュストレッチ 12:00-12:30 Staff ビギナートレーニング 14:00-14:45 Staff リラクソストレッチ 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 【変更】ビギナートレーニング 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 リラクソヨガ 19:00-20:15 Miyoko	リラクソフローヨガ 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 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			ノルディックウォーク 14:00-14:45 Staff			

営業時間 / 休館日: 毎週木曜日

- 平日 10:00-22:00 (最終入館 21:30)
- 土曜 9:00-21:00 (最終入館 20:30)
- 日祝 9:00-19:00 (最終入館 18:30)

来月予約: 3月の予約は2月21日(木) 20:00より開始

- 電話番号 0995-65-2020 (お電話でもご予約ができます)
- WEB予約 <https://tarp-pro.jp/user/wellbe-club>
- 予約ページQRコードはこちらから▶▶▶

