

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
					1	2
	<b>はじめての方におすすめ！ヨガプログラム Level☆～☆☆</b>		<b>営業時間 / 休館日: 毎週木曜日</b>			
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		<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>		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	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 リラックスストレッチ 17:00-17:45 Staff
Gym			<b>来月予約: 7月の予約は6月20日(木)20:00より開始</b>		TRX 12:00-12:30 Staff TRX 19:00-19:30 Staff	TRX 12:00-12:30 Staff
Garden			<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>			
	3	4	5	7	8	9
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 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 リラックスストレッチ 12:00-12:45 Staff 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 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 オールアウト 19:00-19:45 Staff ピラティスベーシック 20:15-21:15 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 パワーシェイプ 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 イントリニティ～アクティブ～ 17:00-17:45 Staff
Gym	TRX 10:30-11:00 Staff	TRX 13:00-13:30 Staff	TRX 16:00-16:30 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		<b>Global Wellness Day</b> 10:00～15:00	
	10	11	12	14	15	16
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 リフレッシュストレッチ 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 19:00-19:45 Staff ピラティスベーシック 20:15-21:15 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	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	<b>Body Art Japan ワエア販売会</b> 11:00～20:00					
	17	18	19	21	22	23
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 リラックスストレッチ 12:00-12:45 Staff 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 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 オールアウト 19:00-19:45 Staff ピラティスベーシック 20:15-21:15 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 パワーシェイプ 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 アロマストレッチ 17:00-17:30 Staff
Gym	TRX 10:30-11:00 Staff	TRX 13:00-13:30 Staff	TRX 16:00-16:30 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			
	24	25	26	28	29	30
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 ストレッチ&SP 14:00-14:45 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 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 19:00-19:45 Staff ピラティスベーシック 20:15-21:15 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	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 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 12:00-12:30 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						