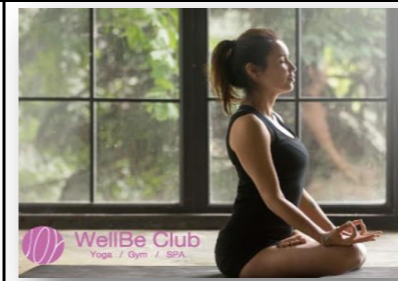


	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	1	2	3	5	6	7
Studio	美ボディメイク 10:15-11:15 ミキ ビギナートレーニング 12:00-12:45 Staff ストレッチ&SP 16:00-16:45 Staff アロマストレッチ 19:00-19:30 Staff ハタヨガ~yoga sun tha~ 20:00-21:15 Asami	リフレッシュストレッチ 10:30-11:00 Staff パワーシェイプ 11:30-12:15 Staff ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky ストレッチ&SP 18:00-18:45 Staff リラクソヨガ 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 14:00-14:45 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 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 ピラティスペーシック 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	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
Gym	TRX 10:30-11:00 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						
	8	9	10	12	13	14
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	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 【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 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 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 ピラティスペーシック 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 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 17:00-17:30 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			
	15	16	17	19	20	21
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	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 ストレッチ&SP 18:00-18:45 Staff リラクソヨガ 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 ピラティスペーシック 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	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	奇跡の骨格エクササイズ「カキラ」 特別レッスン (事前予約制) 14:00~15:00	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						
	22	23	24	26	27	28
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	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 リラクソヨガ 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 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 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 ピラティスペーシック 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 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 17:00-17:30 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			
	29	30				
Studio	美ボディメイク 10:15-11:15 ミキ 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 ストレッチ&SP 17:00-17:45 Staff	リフレッシュストレッチ 10:30-11:00 Staff ビギナートレーニング 12:00-12:45 Staff ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky				
Gym	TRX 10:30-11:00 Staff	TRX 9:30-10:00 Staff				
Garden	祝日営業 (9:00~19:00)	特別営業 (9:00~16:00)				



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: 5月の予約は4月18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▶▶▶

予約ページ
QRコード

