

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	お知らせ	1	2	4	5	6
Studio	<p>本年度は大変お世話になりました。2019年も皆さまにとりまして幸多き年がありますことを心より祈念申し上げます。どうぞ良いお年をお迎えください。</p> <p>◆ふるまい甘酒のご案内◆ 日時:1/4(金) 11:00~17:00 場所: MyBar Coffee</p>	休館日	休館日	スローヨガ 10:15-11:30 Miho	やさしいヨガ 9:15-10:30 Michiko	ASAヨガ 9:15-10:30 Hisami
Gym				リフレッシュストレッチ 14:00-14:30 Staff	バクティフローヨガ 13:00-14:15 Keiko	リフレッシュストレッチ 11:00-11:30 Staff
Garden				ストレッチ&SP 16:00-16:45 Staff	ストレッチ&SP 15:00-15:45 Staff	ヒーリングヨガ 13:00-14:15 Michiko
				初営業日		
	7	8	9	11	12	13
Studio	美ボディメイク 10:15-11:15 ミキ	イントリニティ~禅~ 10:30-11:15 Staff	リラックスフローヨガ 10:15-11:30 Keiko	スローヨガ 10:15-11:30 Miho	やさしいヨガ 9:15-10:30 Michiko	ASAヨガ 9:15-10:30 Hisami
	ビギナートレーニング 12:00-12:45 Staff	イントリニティ~アクティブ~ 11:30-12:15 Staff	ストレッチ&SP 12:00-12:45 Staff	ビギナートレーニング 14:00-14:45 Staff	アロマリラックスヨガ 13:00-14:15 Keiko	アロマスストレッチ 11:00-11:30 Staff
	アロマスストレッチ 16:00-16:30 Staff	ゆったりヨガ 13:30-14:30 Mickey	アロマスストレッチ 14:00-14:30 Staff	アロマスストレッチ 16:00-16:30 Staff	リフレッシュストレッチ 15:00-15:30 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~ 18:30-19:15 Staff	ストレッチ&SP 18:00-18:45 Staff	パワーシェイプ 18:00-18:45 Staff	オールアウト 19:00-19:45 Staff	イントリニティ~アクティブ~ 17:00-17:45 Staff	リラックスストレッチ 17:00-17:45 Staff
	ハタヨガ~yoga sun tha~ 20:00-21:15 Asami	リラックスヨガ 19:00-20:15 Miyoko	ストレッチヨガ 19:00-20:15 Kuniko	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 16:00-16:30 Staff	TRX 12:00-12:30 Staff	TRX 11:30-12:00 Staff	TRX 15:00-15:30 Staff
Garden		TRX 17:00-17:30 Staff			TRX 19:00-19:30 Staff	
	14	15	16	18	19	20
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 10:30-11:00 Staff	リラックスフローヨガ 10:15-11:30 Keiko	スローヨガ 10:15-11:30 Miho	やさしいヨガ 9:15-10:30 Michiko	ASAヨガ 9:15-10:30 Hisami
	リフレッシュストレッチ 12:00-12:30 Staff	パワーシェイプ 11:30-12:15 Staff	ビギナートレーニング 12:00-12:45 Staff	リフレッシュストレッチ 14:00-14:30 Staff	バクティフローヨガ 13:00-14:15 Keiko	リフレッシュストレッチ 11:00-11:30 Staff
	ビギナートレーニング 14:00-14:45 Staff	【代】ゆったりヨガ 13:30-14:30 Hisami	ストレッチ&SP 18:00-18:45 Staff	ストレッチ&SP 16:00-16:45 Staff	ストレッチ&SP 15:00-15:45 Staff	ヒーリングヨガ 13:00-14:15 Michiko
	ストレッチ&SP 17:00-17:45 Staff	アロマスストレッチ 18:00-18:30 Staff	ストレッチヨガ 19:00-20:15 Kuniko	ビギナートレーニング 19:00-19:45 Staff	パワーヨガ 17:00-18:15 Junna	リラックスストレッチ 17:00-17:45 Staff
		リラックスヨガ 19:00-20:15 Miyoko		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 16:00-16:30 Staff	TRX 12:00-12:30 Staff	TRX 11:30-12:00 Staff	TRX 12:00-12:30 Staff
Garden	祝日営業 (9:00~19:00)	TRX 17:00-17:30 Staff	ノルディックウォーク 14:00-14:45 Staff		TRX 19:00-19:30 Staff	
	21	22	23	25	26	27
Studio	美ボディメイク 10:15-11:15 ミキ	イントリニティ~禅~ 10:30-11:15 Staff	リラックスフローヨガ 10:15-11:30 Keiko	スローヨガ 10:15-11:30 Miho	やさしいヨガ 9:15-10:30 Michiko	ASAヨガ 9:15-10:30 Hisami
	ビギナートレーニング 12:00-12:45 Staff	イントリニティ~アクティブ~ 11:30-12:15 Staff	ストレッチ&SP 12:00-12:45 Staff	ビギナートレーニング 14:00-14:45 Staff	リラックスストレッチ 11:00-11:45 Staff	アロマスストレッチ 11:00-11:30 Staff
	アロマスストレッチ 16:00-16:30 Staff	ゆったりヨガ 13:30-14:30 Mickey	アロマスストレッチ 14:00-14:30 Staff	アロマスストレッチ 16:00-16:30 Staff	アロマリラックスヨガ 13:00-14:15 Keiko	ヒーリングヨガ 13:00-14:15 Michiko
	イントリニティ~アクティブ~ 18:30-19:15 Staff	ストレッチ&SP 18:00-18:45 Staff	パワーシェイプ 18:00-18:45 Staff	ストレッチ&SP 19:00-19:45 Staff	イントリニティ~アクティブ~ 17:00-17:45 Staff	イントリニティ~禅~ 17:00-17:45 Staff
	ハタヨガ~yoga sun tha~ 20:00-21:15 Asami	リラックスヨガ 19:00-20:15 Miyoko	ストレッチヨガ 19:00-20:15 Kuniko	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 16:00-16:30 Staff	TRX 12:00-12:30 Staff	TRX 15:00-15:30 Staff	TRX 15:00-15:30 Staff
Garden		TRX 17:00-17:30 Staff				
	28	29	30	<p>来月予約:2月の予約は1月17日(木)20:00より開始</p> <ul style="list-style-type: none"> •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 <p>営業時間 / 休館日:毎週木曜日</p> <ul style="list-style-type: none"> •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) •初営業日は2019年1月4日(金)となります。 		
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 10:30-11:00 Staff	リラックスフローヨガ 10:15-11:30 Keiko			
	リフレッシュストレッチ 12:00-12:30 Staff	パワーシェイプ 11:30-12:15 Staff	ビギナートレーニング 12:00-12:45 Staff			
	ビギナートレーニング 14:00-14:45 Staff	ゆったりヨガ 13:30-14:30 Mickey	ストレッチ&SP 18:00-18:45 Staff			
	リラックスストレッチ 18:00-18:45 Staff	アロマスストレッチ 18:00-18:30 Staff	ストレッチヨガ 19:00-20:15 Kuniko			
	デトックスヨガ 19:00-20:15 Yuki	リラックスヨガ 19:00-20:15 Miyoko				
Gym	TRX 10:30-11:00 Staff	TRX 13:00-13:30 Staff	TRX 16:00-16:30 Staff			
Garden		TRX 17:00-17:30 Staff	ノルディックウォーク 14:00-14:45 Staff			

新規プログラムのご案内

◆イントリニティ ~禅~ ★~★★
 イントリニティは禅、ヨガ、ピラティス、マーシャルアーツ理論、哲学をベースにした要素が含まれており、『禅』の要素をテーマに心と身体を整えていきます。自己を見つめ自分を知る時間になっています。

◆イントリニティ ~アクティブ~ ★★★
 イントリニティの傾斜上のボードを利用し上半身、下半身、体幹のトレーニングを行っていきます。傾斜を利用する事でトレーニング効果を実感して頂けます。