

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
				2	3	4	
Studio	<p>NEW YOGA LESSON 【リラックスフローヨガ】☆☆☆☆ ヨガの基本的なアーサナ(ポーズ)を呼吸に合わせて、流れるように行うスタイルのクラスです。流れように行う事で身体の内側に集中し、心と身体のバランスを整えていきます。深い呼吸をすることにより自律神経を整え、リラックス効果を高めます。</p> <p>NEW PILATES LESSON 【ピラティスベーシック】☆☆☆☆ ピラティスの基本を中心に構成されたプログラムです。筋肉をほぐし、ピラティスの呼吸法を用いて身体を調整していきます。参加者一人ずつのレベルにあわせて、強度と難易度を変換させて行うので初心者から経験者まで参加できます。</p> <p>NEW STRETCH LESSON 【アロマストレッチ】☆☆☆☆ アロマを使用しながらストレッチポールのみで身体をほぐすクラスです。アロマの効果により、リラクゼーション効果を高め、深い呼吸へ導きます。仰向けの状態となるだけで、身体を緩めることができ、反り腰や猫背などの悪姿勢を改善し、慢性痛を緩和していきます。</p> <p>NEW STRETCH LESSON 【リフレッシュストレッチ】☆☆ 初めて運動やストレッチを行う方や身体が硬い人に向けたクラスです。ベルトを用いて初心者の方でも無理のない動作を行い、身体をほぐし、全身の血流を流し、代謝の高い体を目指していきます。</p>			スローヨガ 10:15-11:30 Miho リラックスストレッチ 14:00-14:45 Staff ストレッチ&SP 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 リラックスストレッチ 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 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 17:00-17:45 Staff	
	Gym				TRX 12:00-12:30 Staff	TRX 12:30-13:00 Staff	1周年記念講演会 (多目的ホール) ボディメイクのカリスマ 榎木 裕実先生 「カーヴィーダンス&エクササイズ」
	Garden				ノルディックウォーク 16:00-16:45 Staff	祝日営業 (9:00~19:00)	
	5	6	7	9	10	11	
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 リラックスストレッチ 14:00-14:45 Staff オールアウト 19:00-19:45 Staff ハタヨガ~yoga sun tha~ 20:00-21:15 Asami	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	リラックスフローヨガ 10:15-11:30 Keiko ストレッチ&SP 12:00-12:45 Staff リラックスストレッチ 14:00-14:45 Staff ビギナートレーニング 18:00-18:45 Staff ストレッチヨガ 19:00-20:15 Kuniko	【代】スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko ビ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 パワーシェイプ 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 ビ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 リラックスストレッチ 17:00-17:45 Staff	OPEN1周年イベント開催 ~種別に関係なく全会員様にご利用頂けます~ ASAヨガ 9:15-10:30 Hisami シェイプアップウォーク 11:30-12:30 池上悠貴 ヒーリングヨガ 13:00-14:15 Michiko SpecialGardenYoga 15:00-16:00 Yumiko その他、体力測定や来館者へノベルティを配布! カフェでは限定のスイーツセットを提供予定♡	
	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
	Garden						
	12	13	14	16	17	18	
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 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	アロマストレッチ 10:30-11:00 Staff 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 Mickey リフレッシュストレッチ 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 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 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 リラックスストレッチ 14:00-14:45 Staff ストレッチ&SP 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 ビ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 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	
	Garden				ノルディックウォーク 16:00-16:45 Staff		
	19	20	21	23	24	25	
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 アロマストレッチ 14:00-14:30 Staff オールアウト 19:00-19:45 Staff ハタヨガ~yoga sun tha~ 20:00-21:15 Asami	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	リラックスフローヨガ 10:15-11:30 Keiko ストレッチ&SP 12:00-12:45 Staff リフレッシュストレッチ 14:00-14:30 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 13:30-14:15 Staff リフレッシュストレッチ 16:00-16:30 Staff ストレッチ&SP 17:00-17:45 Staff	やさしいヨガ 9:15-10:30 Michiko ストレッチ&SP 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 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 16:00-16:30 Staff	TRX 12:00-12:30 Staff	TRX 12:30-13:00 Staff TRX 19:00-19:30 Staff	
	Garden				祝日営業 (9:00~19:00)		
	26	27	28	30	11/11(日)のご案内 *11/11(日)は会員種別に関係なく全会員様にご利用頂けます。 *Special Garden Yogaは天候によりスタジオ開催へ変更することがございます。 NEW LESSONについて *ご予約中のレッスン終了後に、次回のご予約をお取りする方法となります。 来月予約:12月の予約は11月15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		
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 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	アロマストレッチ 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 リフレッシュストレッチ 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 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 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 リラックスストレッチ 14:00-14:45 Staff ストレッチ&SP 19:00-19:45 Staff 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 17:00-17:30 Staff	TRX 16:00-16:30 Staff	TRX 12:00-12:30 Staff		
	Garden				ノルディックウォーク 16:00-16:45 Staff		