

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日							
	<p>温泉に入って健康になろう！</p> <p>最近では気温が下がり、日中と朝夕の寒暖差がでてきましたね。 当クラブの温泉は源泉かけ流しの天然温泉です。保温効果に優れた銚色の湯は、浴後しっとり・サラサラになる湯上がり美人の湯。温泉ソムリエの六三四さんもイチオシの温泉です。温泉で心も身体も休めましょう。 「湯治」といった言葉の通り、温泉に入って身体を温め、健康になりましょう！</p>			<p>来月予約: 1月の予約は12月20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) <p>•12月31日(月)~1月3日(木)は年末年始休暇となります。</p>	<p>information</p> <p>今年も1年ありがとうございました。 2018年も年の瀬が近づいて参りました。 2019年も皆さまに愛されるクラブとなるよう、スタッフ一同努めて参りますので、何卒宜しくお願い致します。</p> <p>最終営業日: 12月30日(日)15:00まで 初営業日 : 1月4日(金)10:00から</p>	<p>1</p> <p>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</p> <p>TRX 11:30-12:00 Staff TRX 19:00-19:30 Staff</p>	<p>2</p> <p>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 リラクセスストレッチ 17:00-17:45 Staff</p> <p>TRX 12:30-13:00 Staff</p>						
	3		4		5		7		8		9		
Studio	【代】美ボディメイク 10:15-11:15 Miho ピ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 ストレッチ&SP 18:00-18:45 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 リラクセスヨガ 19:00-20:15 Miyoko	リラクセスフローヨガ 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 ピ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 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 アロマリラクセスヨガ 13:00-14:15 Keiko リフレッシュストレッチ 15:00-15:30 Staff パワーヨガ 17:00-18:15 Junna	ASAヨガ 9:15-10:30 Hisami アロマスストレッチ 11:00-11:30 Staff ヒーリングヨガ 13:00-14:15 Michiko リラクセスストレッチ 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 11:30-12:00 Staff TRX 19:00-19:30 Staff	TRX 12:30-13:00 Staff							
Garden	WellBeClub Xmas会 (18:00~20:00)												
	10		11		12		14		15		16		
Studio	機能改善ピラティス 10:15-11:15 YU ピ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 リラクセスストレッチ 19:00-19:45 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 アロマスストレッチ 18:00-18:30 Staff リラクセスヨガ 19:00-20:15 Miyoko	リラクセスフローヨガ 10:15-11:30 Keiko ピギナートレーニング 12:00-12:45 Staff アロマスストレッチ 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 ピギナートレーニング 13:30-14:15 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 リラクセスストレッチ 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 リラクセスストレッチ 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 15:00-15:30 Staff	TRX 12:30-13:00 Staff							
Garden	ノルディックウォーク 16:00-16:45 Staff												
	17		18		19		21		22		23		
Studio	美ボディメイク 10:15-11:15 ミキ ピ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 ストレッチ&SP 18:00-18:45 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 リラクセスヨガ 19:00-20:15 Miyoko	リラクセスフローヨガ 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 ピ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 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 リラクセスストレッチ 11:00-11:45 Staff アロマリラクセスヨガ 13:00-14:15 Keiko オールアウト 17:00-17:45 Staff	ASAヨガ 9:15-10:30 Hisami アロマスストレッチ 11:00-11:30 Staff ヒーリングヨガ 13:00-14:15 Michiko リラクセスストレッチ 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 15:00-15:30 Staff	TRX 12:30-13:00 Staff							
Garden													
	24		25		26		28		29		30		
Studio	【代】美ボディメイク 10:15-11:15 ミキ パワーシェイプ 13:30-14:15 Staff リフレッシュストレッチ 17:00-17:30 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 ゆったりヨガ 13:30-14:30 Mickey アロマスストレッチ 18:00-18:30 Staff リラクセスヨガ 19:00-20:15 Miyoko	リラクセスフローヨガ 10:15-11:30 Keiko ピギナートレーニング 12:00-12:45 Staff アロマスストレッチ 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 ピギナートレーニング 13:30-14:15 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 リラクセスストレッチ 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 リフレッシュストレッチ 12:00-12:30 Staff ヒーリングヨガ 13:00-14:15 Michiko							
Gym	TRX 12:00-12:30 Staff TRX 15:00-15:30 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 15:00-15:30 Staff								
Garden	(祝日営業 9:00~19:00)												
												ノルディックウォーク 16:00-16:45 Staff	(最終営業日 8:00~15:00)