



	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
				1	2	3	
Studio		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:4月の予約は3月21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 	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 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〜禅〜 17:00-17:45 Staff
Gym		TRX 12:00-12:30 Staff	TRX 12:00-12:30 Staff	TRX 12:00-12:30 Staff	TRX 12:00-12:30 Staff	TRX 12:00-12:30 Staff	TRX 12:00-12:30 Staff
Garden							
	4	5	6	8	9	10	
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	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 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 ストレッチ&SP 14:00-14:45 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 ビギナートレーニング 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 11:00-11:30 Staff	TRX 14:00-14:30 Staff TRX 18:30-19:00 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							
	11	12	13	15	16	17	
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 14:00-14:45 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 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 ビギナートレーニング 12:00-12:45 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 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〜禅〜 17:00-17:45 Staff	
Gym	TRX 11:00-11:30 Staff	TRX 14:00-14:30 Staff TRX 18:30-19:00 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			ノルディックウォーク 14:00-14:45 Staff				
	18	19	20	22	23	24	
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 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 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 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 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 リフレッシュストレッチ 14:00-14:30 Staff	
Gym	TRX 11:00-11:30 Staff	TRX 14:00-14:30 Staff TRX 18:30-19:00 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	第3回JOYFES 春の夕暮れジャズライブ 和田明×松本圭使 デュオライブ開催 ~先行予約承り中~	
Garden							
	25	26	27	29	30	31	
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 14:00-14:45 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 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 ビギナートレーニング 12:00-12:45 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 ビギナートレーニング 14:00-14:45 Staff アロマストレッチ 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 リフレッシュストレッチ 11:00-11:30 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 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 11:00-11:30 Staff	TRX 14:00-14:30 Staff TRX 18:30-19:00 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 15:00-15:30 Staff	
Garden			ノルディックウォーク 14:00-14:45 Staff				