

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
Studio	 <p>営業時間 / 休館日: 毎週木曜日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>平日 10:00-22:00(最終入館 21:30)</li> <li>土曜 9:00-21:00(最終入館 20:30)</li> <li>日祝 9:00-19:00(最終入館 18:30)</li> </ul> <p>6月の予約は5月19(木)20:00~</p> <p>☎0995-65-2020 ※お電話のご予約も承ります</p>		<p>☆営業のお知らせ☆</p> <p>祝日営業日 5月3日(火)9:00~19:00</p> <p>休館日 5月4日(水) 5月5日(木)</p>				<p>リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami</p> <p>お腹シェイブ 11:00-11:30 Staff</p> <p>アロマリラックソヨガ 12:30-13:45 Keiko</p> <p>ストレッチ&amp;SP 16:30-17:15 Staff</p>
Gym					<p>TRX (初級) 14:00-14:30 Staff</p>		
Garden							
Studio	2	3	4	6	7	8	
Studio	<p>美ホディメイク (OL) 10:15-11:15 ミキ</p> <p>リセットストレッチ 11:45-12:15 Staff</p> <p>お腹シェイブ 16:00-16:30 Staff</p> <p>カラダほくし 18:00-18:45 Staff</p> <p>ちよっとやさしいヨガ 19:15-20:30 Yugo</p>	<p>憲法記念日</p> <p>ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko</p> <p>ピギナートレーニング 12:00-12:45 Staff</p> <p>ゆったりヨガ (OL) 13:30-14:30 Micky</p> <p>イントリニティ禅 16:00-16:45 Ikegami</p>	<p>みどりの日</p> <p>休館日</p>	<p>スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko</p> <p>お腹シェイブ 12:00-12:30 Staff</p> <p>リセットストレッチ 16:00-16:30 Staff</p> <p>ストレッチ&amp;SP 18:15-19:00 Staff</p> <p>ピラティスベーシック 19:30-20:30 Yoko</p>	<p>ちよっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo</p> <p>ストレッチ&amp;SP 11:00-11:45 Staff</p> <p>骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko</p> <p>クラシカルピラティス 17:00-18:00 Akiko</p> <p>TRX (中級) 15:00-15:30 Staff</p>	<p>リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami</p> <p>ストレッチ・フラ 11:00-12:00 Kaori</p> <p>バクティフローヨガ 12:30-13:45 Keiko</p> <p>お腹シェイブ 16:00-16:30 Staff</p> <p>リセットストレッチ 16:45-17:15 Staff</p>	
Gym	TRX (中級) 14:00-14:30 Staff	TRX (初級) 15:00-15:30 Staff		TRX (初級) 14:00-14:30 Staff	TRX (中級) 15:00-15:30 Staff	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff	
Garden		ノルディックウォーク 9:15-10:00 Staff					
Studio	9	10	11	13	14	15	
Studio	<p>機能改善ピラティス 10:15-11:15 YU</p> <p>ストレッチ&amp;SP 11:45-12:30 Staff</p> <p>ピギナートレーニング 16:00-16:45 Staff</p> <p>アロマストレッチ 18:00-18:30 Staff</p> <p>[New] ハタヨガ 19:00-20:15 Acco</p>	<p>ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko</p> <p>マールシャルシェイブ 12:00-12:45 Ikegami</p> <p>ゆったりヨガ (OL) 13:30-14:30 Micky</p> <p>お腹シェイブ 16:00-16:30 Staff</p> <p>翌朝スッキリ! 整えるヨガ 19:00-20:15 Yumiko</p>	<p>アロマストレッチ 10:15-10:45 Staff</p> <p>ファットバーン 11:15-11:45 Staff</p> <p>ファンクショナルピラティス 13:00-14:00 Miho</p> <p>ストレッチ&amp;SP 18:00-18:45 Staff</p> <p>マインドストレッチ 19:15-20:00 Ikegami</p>	<p>スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko</p> <p>ピギナートレーニング 12:00-12:45 Staff</p> <p>カラダほくし 16:00-16:45 Staff</p> <p>アロマストレッチ 18:15-18:45 Staff</p> <p>ピラティスベーシック 19:30-20:30 Yoko</p>	<p>ちよっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo</p> <p>ストレッチ&amp;SP 11:00-11:45 Staff</p> <p>骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko</p> <p>マインドストレッチ 17:00-17:45 Ikegami</p> <p>オールアウト 19:00-19:45 Staff</p>	<p>リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami</p> <p>ピギナートレーニング 11:00-11:45 Staff</p> <p>アロマリラックソヨガ 12:30-13:45 Keiko</p> <p>パワーシェイブ 14:00-14:45 Ikegami</p> <p>カラダほくし 16:30-17:15 Staff</p> <p>TRX (初級) 15:00-15:30 Staff</p>	
Gym	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff	TRX (中級) 18:00-18:30 Staff	TRX (中級) 20:30-21:00 Staff	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff	TRX (初級) 15:00-15:30 Staff	TRX (初級) 15:00-15:30 Staff	
Garden	2日間 緊急開催 / ウエア販売 ☆showgirl ←こちらのブランドをお手にとってご購入頂ける本販売会のみ!						
Studio	16	17	18	20	21	22	
Studio	<p>美ホディメイク (OL) 10:15-11:15 ミキ</p> <p>リセットストレッチ 11:45-12:15 Staff</p> <p>お腹シェイブ 16:00-16:30 Staff</p> <p>ちよっとやさしいヨガ 19:15-20:30 Yugo</p>	<p>ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko</p> <p>ピギナートレーニング 12:00-12:45 Staff</p> <p>ゆったりヨガ (OL) 13:30-14:30 Micky</p> <p>アロマストレッチ 16:00-16:30 Staff</p> <p>美姿勢Walk~ナナトレ~ 19:00-20:15 Nanae</p>	<p>ボードトレーニング 10:15-10:45 Staff</p> <p>ウェルネスストレッチ 11:00-11:30 Staff</p> <p>ファンクショナルピラティス 13:00-14:00 Miho</p> <p>リセットストレッチ 16:00-16:30 Staff</p> <p>ストレッチヨガ 19:00-20:15 Kuniko</p>	<p>スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko</p> <p>お腹シェイブ 12:00-12:30 Staff</p> <p>リセットストレッチ 16:00-16:30 Staff</p> <p>ストレッチ&amp;SP 18:15-19:00 Staff</p> <p>ピラティスベーシック 19:30-20:30 Yoko</p>	<p>ちよっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo</p> <p>ストレッチ&amp;SP 11:00-11:45 Staff</p> <p>骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko</p> <p>クラシカルピラティス 17:00-18:00 Akiko</p> <p>スロー美クス 19:00-19:45 sugimoto</p>	<p>リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami</p> <p>ストレッチ・フラ 11:00-12:00 Kaori</p> <p>バクティフローヨガ 12:30-13:45 Keiko</p> <p>お腹シェイブ 16:00-16:30 Staff</p> <p>リセットストレッチ 16:45-17:15 Staff</p>	
Gym	TRX (中級) 14:00-14:30 Staff	TRX (中級) 18:00-18:30 Staff	TRX (初級) 14:15-14:45 Staff	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff	TRX (中級) 15:00-15:30 Staff	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff	
Garden	ノルディックウォーク 18:00-18:45 Staff	TRX (上級) 20:30-21:00 Staff	TRX (初級) 18:00-18:30 Staff				
Studio	23	24	25	27	28	29	
Studio	<p>機能改善ピラティス 10:15-11:15 YU</p> <p>ストレッチ&amp;SP 11:45-12:30 Staff</p> <p>ピギナートレーニング 16:00-16:45 Staff</p> <p>アロマストレッチ 18:00-18:30 Staff</p> <p>[New] ハタヨガ 19:00-20:15 Acco</p>	<p>ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko</p> <p>マールシャルシェイブ 12:00-12:45 Ikegami</p> <p>ゆったりヨガ (OL) 13:30-14:30 Micky</p> <p>お腹シェイブ 16:00-16:30 Staff</p> <p>翌朝スッキリ! 整えるヨガ 19:00-20:15 Yumiko</p>	<p>アロマストレッチ 10:15-10:45 Staff</p> <p>ファットバーン 11:15-11:45 Staff</p> <p>ファンクショナルピラティス 13:00-14:00 Miho</p> <p>ストレッチ&amp;SP 16:00-16:45 Staff</p> <p>カラダほくし 19:00-19:45 Staff</p>	<p>スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko</p> <p>ピギナートレーニング 12:00-12:45 Staff</p> <p>カラダほくし 16:00-16:45 Staff</p> <p>アロマストレッチ 18:15-18:45 Staff</p> <p>ピラティスベーシック 19:30-20:30 Yoko</p>	<p>ちよっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo</p> <p>カラダほくし 11:00-11:45 Staff</p> <p>骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko</p> <p>マインドストレッチ 17:00-17:45 Ikegami</p> <p>[New] リズムシェイブ 19:00-19:30 Staff</p>	<p>リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami</p> <p>ピギナートレーニング 11:00-11:45 Staff</p> <p>アロマリラックソヨガ 12:30-13:45 Keiko</p> <p>カラダほくし 16:30-17:15 Staff</p> <p>TRX (初級) 14:00-14:30 Staff</p>	
Gym	TRX (中級) 14:00-14:30 Staff	TRX (中級) 18:00-18:30 Staff	TRX (中級) 20:30-21:00 Staff	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff	TRX (初級) 15:00-15:30 Staff	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff	
Garden		TRX (初級) 20:30-21:00 Staff					
Studio	30	31	<p>Newプログラム【ハタヨガ】☆☆☆☆</p> <p>第2・4 月曜(月2回) 19:00~20:00 担当:Acco</p> <p>参加者のレベルに応じて、様々なポーズを1つ1つ丁寧にいきます。心身のこわばりや、思考の緊張を解放していき、呼吸と身体と心の繋がりを深めます。初めての方から経験者まで、全ての方に適したクラスです。</p>				
Studio	<p>美ホディメイク (OL) 10:15-11:15 ミキ</p> <p>リセットストレッチ 11:45-12:15 Staff</p> <p>お腹シェイブ 16:00-16:30 Staff</p> <p>カラダほくし 18:00-18:45 Staff</p> <p>ちよっとやさしいヨガ 19:15-20:30 Yugo</p>	<p>ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko</p> <p>ピギナートレーニング 12:00-12:45 Staff</p> <p>ゆったりヨガ (OL) 13:30-14:30 Micky</p> <p>アロマストレッチ 16:00-16:30 Staff</p> <p>美姿勢Walk~ナナトレ~ 19:00-20:15 Nanae</p>					
Gym	TRX (中級) 14:00-14:30 Staff	TRX (中級) 18:00-18:30 Staff					
Garden		TRX (上級) 20:30-21:00 Staff					
Studio	<p>Newプログラム【リズムシェイブ】☆☆☆☆☆☆ 担当:Staff</p> <p>リズムに合わせ筋肉トレーニングをおこないます。酸素を十分に取り入れながらすることで、筋力、持久力を高めるトレーニング(有酸素運動)初心者でも楽しく参加して頂けます。</p>						