

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
					1	2	
Studio	営業のお知らせ ○特別休館 12月30日(木)~1月3日(月) ○通常営業 1月4日(火)~ ※1/4(火)はあま酒をご準備しております。 ○祝日営業 1月10日(月) 9:00~19:00		1月からの新プログラム ※詳細はアプリまたはホームページでご確認ください 【からだ&心のリフレッシュASAヨガ】 ☆☆☆ 担当: Hisami 毎週日曜 9:15~10:30 凝り固まった身体を解し、呼吸が深まるポーズを取り入れ心を解す、一日の始まりにふさわしいプログラムです。 【リセットストレッチ】 ☆☆☆ 担当: WellBeClub Staff 初回: 9日(日)16:45~17:15 姿勢の癖からくる体の疲労をリセットします。 骨盤・肩甲骨周り・体側の筋肉を整え、身体の歪みをリセットしていきましょう。		特別休館日		特別休館日
Gym							
Garden							
	3	4	5	7	8	9	
Studio	特別休館日	パワーシェイプ 11:30-12:15 Staff ゆったりヨガ (OL) 13:30-14:30 Micky お腹シェイプ 16:00-16:30 Staff 美姿勢Walk~ナナトレ~ 19:00-20:15 Nanae	リラックスフローヨガ 10:15-11:30 Keiko ファンクショナルピラティス 13:00-14:00 Miho ピギナートレーニング 16:00-16:45 Staff カラダほくし 18:30-19:15 Staff マーシャルシェイプ 20:00-20:45 Staff	スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko ピギナートレーニング 12:00-12:45 Staff カラダほくし 16:00-16:45 Staff オールアウト 18:15-19:00 Staff ピラティスベーシック 19:30-20:30 Yoko	ちよっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo お腹シェイプ 11:00-11:30 Staff 骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko (限定) シェイプアップヨガ 17:00-18:15 Miho マインドストレッチ 19:00-19:45 Staff	からだ&心のリフレッシュASAヨガ 9:15-10:30 Hisami ストレッチ・フラ 11:00-12:00 Kaori バクティフローヨガ 12:30-13:45 Keiko お腹シェイプ 16:00-16:30 Staff リセットストレッチ 16:45-17:15 Staff	
Gym		TRX (初級) 18:00-18:30 Staff TRX (中級) 20:30-21:00 Staff	TRX (初級) 11:45-12:15 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		
Garden		ノルディックウォーク 10:15-11:00 Staff					
	10	11	12	14	15	16	
Studio	祝日営業日(成人の日) 機能改善ピラティス 10:15-11:15 YU リセットストレッチ 11:45-12:15 Staff お腹シェイプ 16:00-16:30 Staff	ホードトレーニング 10:15-10:45 Staff ウェル美ストレッチ 11:00-11:30 Staff ゆったりヨガ (OL) 13:30-14:30 Micky アロマストレッチ 16:00-16:30 Staff 【代】骨盤調整ヨガ 19:00-20:15 Yoko	リラックスフローヨガ 10:15-11:30 Keiko ファンクショナルピラティス 13:00-14:00 Miho ストレッチ&SP 16:00-16:45 Staff ファットバーン 18:00-18:30 Staff ストレッチヨガ 19:00-20:15 Kuniko	スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko お腹シェイプ 12:00-12:30 Staff リセットストレッチ 16:00-16:30 Staff ストレッチ&SP 18:15-19:00 Staff ピラティスベーシック 19:30-20:30 Yoko	ちよっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo ピギナートレーニング 11:00-11:45 Staff 骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko カラダほくし 17:00-17:45 Staff オールアウト 19:00-19:45 Staff	からだ&心のリフレッシュASAヨガ 9:15-10:30 Hisami (限定) チェアエクササイズ 11:00-11:30 Haraguchi アロマリラクソスヨガ 12:30-13:45 Keiko ファットバーン 16:00-16:30 Staff アロマストレッチ 16:45-17:15 Staff	
Gym	TRX (中級) 14:00-14:30 Staff	TRX (中級) 18:00-18:30 Staff TRX (上級) 20:30-21:00 Staff	TRX (初級) 11:45-12:15 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	ノルディックウォーク 9:15-10:00 Staff						
	17	18	19	21	22	23	
Studio	美ボディメイク (OL) 10:15-11:15 ミキ ストレッチ&SP 11:45-12:30 Staff ピギナートレーニング 16:00-16:45 Staff アロマストレッチ 18:00-18:30 Staff カーディオ&ストレッチ 19:00-20:15 Maru	マーシャルシェイプ 11:30-12:15 Staff ゆったりヨガ (OL) 13:30-14:30 Micky お腹シェイプ 16:00-16:30 Staff 美姿勢Walk~ナナトレ~ 19:00-20:15 Nanae	リラックスフローヨガ 10:15-11:30 Keiko ファンクショナルピラティス 13:00-14:00 Miho ピギナートレーニング 16:00-16:45 Staff ホードトレーニング 19:00-19:30 Staff ウェル美ストレッチ 19:45-20:15 Staff	スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko ピギナートレーニング 12:00-12:45 Staff カラダほくし 16:00-16:45 Staff アロマストレッチ 18:15-18:45 Staff マインドストレッチ 19:30-20:30 Yoko	ちよっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo お腹シェイプ 11:00-11:30 Staff 骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko (限定) シェイプアップヨガ 17:00-18:15 Miho マインドストレッチ 19:00-19:45 Staff	からだ&心のリフレッシュASAヨガ 9:15-10:30 Hisami ストレッチ・フラ 11:00-12:00 Kaori バクティフローヨガ 12:30-13:45 Keiko お腹シェイプ 16:00-16:30 Staff リセットストレッチ 16:45-17:15 Staff	
Gym	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff	TRX (中級) 18:00-18:30 Staff TRX (初級) 20:30-21:00 Staff	TRX (初級) 11:45-12:15 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 (中級) 15:00-15:30 Staff	
Garden		ノルディックウォーク 10:15-11:00 Staff					
	24	25	26	28	29	30	
Studio	機能改善ピラティス 10:15-11:15 YU カラダほくし 11:45-12:30 Staff お腹シェイプ 16:00-16:30 Staff リセットストレッチ 18:15-18:45 Staff ちよっとやさしいヨガ 19:15-20:30 Yugo	ホードトレーニング 10:15-10:45 Staff ウェル美ストレッチ 11:00-11:30 Staff ゆったりヨガ (OL) 13:30-14:30 Micky アロマストレッチ 16:00-16:30 Staff 【代】骨盤調整ヨガ 19:00-20:15 Yoko	リラックスフローヨガ 10:15-11:30 Keiko ファンクショナルピラティス 13:00-14:00 Miho ストレッチ&SP 16:00-16:45 Staff ファットバーン 18:00-18:30 Staff ストレッチヨガ 19:00-20:15 Kuniko	スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko お腹シェイプ 12:00-12:30 Staff リセットストレッチ 16:00-16:30 Staff ストレッチ&SP 18:15-19:00 Staff ピラティスベーシック 19:30-20:30 Yoko	ちよっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo ピギナートレーニング 11:00-11:45 Staff 骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko カラダほくし 17:00-17:45 Staff (限定) スロー美クス 19:00-19:45 Sugimoto	からだ&心のリフレッシュASAヨガ 9:15-10:30 Hisami アロマリラクソスヨガ 12:30-13:45 Keiko マーシャルシェイプ 16:00-16:45 Staff	
Gym	TRX (中級) 14:00-14:30 Staff	TRX (中級) 18:00-18:30 Staff TRX (上級) 20:30-21:00 Staff	TRX (初級) 11:45-12:15 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		ノルディックウォーク 10:15-11:00 Staff				ノルディックウォーク 10:45-11:30 Staff	
	31	スタジオ定員変更のお知らせ 1月より、最大定員40名に変更いたします。		1月限定プログラム ※詳細はアプリまたはホームページでご確認ください 【シェイプアップヨガ】 ☆☆☆☆ 8日(土)・22日(土) 17:00~18:15 担当: Miho 【チェアエクササイズ】 ☆☆☆ 16日(日) 11:00~11:30 担当: Haraguchi 【スロー美クス】 ☆☆☆ 29日(土) 19:00~19:45 担当: Sugimoto		営業時間 / 休館日: 毎週木曜日 <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) 2月の予約は1月20(木) 20:00~ ☎0995-65-2020 ※お電話のご予約も承ります	
Studio	美ボディメイク (OL) 10:15-11:15 ミキ ストレッチ&SP 11:45-12:30 Staff ピギナートレーニング 16:00-16:45 Staff アロマストレッチ 18:00-18:30 Staff カーディオ&ストレッチ 19:00-20:15 Maru	・(OL):キャンセル待ちの方へオンライン中継をスタジオで実施致します。 ・館内はマスク着用をお願いしております。 ・清掃・換気の為、プログラム間隔を原則30分以上設けております。 皆さまのご理解・ご協力の程よろしくお願致します。					
Gym	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff						
Garden							