

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p>皆様に支えられ 3周年</p> <p>Thanks giving Day</p> <p>~感謝祭~</p> </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p>10/31(Sat) >>> 11/11(Wed)</p> </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p>【 11/1(Sun) 】</p> <p>オトナの体力測定会</p> <p>6月に引き続き第2弾！握力や下肢筋力、バランス、柔軟性など5つの項目を測定し、結果表を作成致します。 ※要予約</p> <p>【時間】第1部:11:00~13:00 第2部:15:30~17:00</p> </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p>ちいさな陶器市</p> <p>よく使うお茶碗・湯呑から、オシャレを彩る“Noritake”のお皿まで特別価格で販売致します。</p> <p>※10/31(土)は会員様限定先行販売致します。</p> </div> </div>					<p>1</p> <p>ASAヨガin Garden (OL) 9:15-10:30 Hisami</p> <p>チェアストレッチ 11:00-11:45 Staff</p> <p>アロマリラックソガ 13:00-14:15 Keiko</p> <p>三線ライブWithラジオ体操 15:00-15:30 Staff</p> <p>神と眠り~3rd Anniversary Ver~ 17:00-18:00 Staff</p> <p>Thanks giving Day</p> <p>~感謝祭~</p> <p>《全会員種別 利用可》</p>
	2	3	4	6	7	8
Studio	美ボディメイク (OL) 10:15-11:15 ミキ カラダほぐし 11:30-12:15 Staff ベルトストレッチ 16:00-16:30 Staff ファットバーン 18:00-18:30 Staff ハタヨガ~Yoga sun-tha~ 19:00-20:15 Asami	[11月限定] お尻シェイプ 9:15-10:00 Staff ゆったりヨガ (OL) 13:30-14:30 Micky アロマストレッチ 17:00-17:30 Staff 祝日営業(9:00-19:00)	リラックフローヨガ 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 お腹シェイプ 18:00-18:30 Staff イントリニティ~神と眠り~ 19:00-19:45 Staff	スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko ピギナートレーニング 11:45-12:30 Staff カラダほぐし 16:00-16:45 Staff マーシャルシェイプ 18:30-19:15 Staff ピラティスベーシック 19:30-20:30 Yoko	ちよつとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo アロマストレッチ 11:00-11:30 Staff ダイエットフローヨガ(OL) 13:00-14:15 Hisami ストレッチ&SP 17:00-17:45 Staff オールアウト 19:00-19:45 Staff	【代】ASAヨガ(OL) 9:15-10:30 Asami ファットバーン 10:45-11:15 Staff バクティフローヨガ 13:00-14:15 Keiko ベルトストレッチ 17:00-17:30 Staff
Gym	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff	TRX (初級) 15:00-15:30 Staff	TRX (中級) 12:00-12:30 Staff	TRX (中級) 14:00-14:30 Staff TRX (初級) 20:30-21:00 Staff	TRX (上級) 15:00-15:30 Staff	TRX (初級) 15:00-15:30 Staff
Garden		ノルディックウォーク 10:30-11:15 Staff				
	9	10	11	13	14	15
Studio	美ボディメイク (OL) 10:15-11:15 ミキ ベルトストレッチ 11:30-12:00 Staff ピギナートレーニング 16:00-16:45 Staff カラダほぐし 18:00-18:45 Staff 【ラスト】デトックスヨガ 19:00-20:15 Yuki	ボードトレーニング 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 18:00-18:30 Staff 翌朝スッキリ！整えるヨガ 19:00-20:15 Yumiko	リラックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko ファンクショナルピラティス 13:00-14:00 Miho やさしいフラ 14:30-15:30 Kaori お腹シェイプ 16:00-16:30 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 Kuniko ベルトストレッチ 11:45-12:15 Staff アロマストレッチ 16:00-16:30 Staff パワーシェイプ 18:30-19:15 Staff ピラティスベーシック 19:30-20:30 Yoko	ちよつとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo カラダほぐし 11:00-11:45 Staff ダイエットフローヨガ(OL) 13:00-14:15 Hisami パワーヨガ 17:00-18:15 Junna ファットバーン 19:00-19:30 Staff	ASAヨガ (OL) 9:15-10:30 Hisami アロマリラックソガ 13:00-14:15 Keiko ストレッチ&SP 17:00-17:45 Staff
Gym	TRX (中級) 14:00-14:30 Staff	TRX (上級) 13:00-13:30 Staff TRX (初級) 16:00-16:30 Staff	TRX (初級) 12:00-12:30 Staff	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff TRX (中級) 20:30-21:00 Staff	TRX (中級) 15:00-15:30 Staff TRX (初級) 18:00-18:30 Staff	TRX (初級) 15:00-15:30 Staff
Garden						ノルディックウォーク 11:00-11:45 Staff
	16	17	18	20	21	22
Studio	美ボディメイク (OL) 10:15-11:15 ミキ カラダほぐし 11:30-12:15 Staff ベルトストレッチ 16:00-16:30 Staff ファットバーン 18:00-18:30 Staff 【ラスト】ハタヨガ~Yoga sun-tha~ 19:00-20:15 Asami	[11月限定] お尻シェイプ 10:15-11:00 Staff ゆったりヨガ (OL) 13:30-14:30 Micky アロマストレッチ 18:00-18:30 Staff 美姿勢Walk~ナナトレ~ 19:00-20:15 Nanae	リラックフローヨガ 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 お腹シェイプ 18:00-18:30 Staff イントリニティ~神と眠り~ 19:00-19:45 Staff	スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko ピギナートレーニング 11:45-12:30 Staff ベルトストレッチ 16:00-16:30 Staff カラダほぐし 18:30-19:15 Staff ピラティスベーシック 19:30-20:30 Yoko	ちよつとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo ストレッチ&SP 11:00-11:45 Staff ダイエットフローヨガ(OL) 13:00-14:15 Hisami アロマストレッチ 17:00-17:30 Staff マーシャルシェイプ 19:00-19:45 Staff	ASAヨガ (OL) 9:15-10:30 Hisami お腹シェイプ 10:45-11:15 Staff バクティフローヨガ 13:00-14:15 Keiko オールアウト 17:00-17:45 Staff
Gym	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff	TRX (初級) 16:00-16:30 Staff	TRX (中級) 12:00-12:30 Staff	TRX (中級) 14:00-14:30 Staff TRX (初級) 20:30-21:00 Staff	TRX (上級) 15:00-15:30 Staff	TRX (初級) 15:00-15:30 Staff
Garden		ノルディックウォーク 11:30-12:15 Staff				
	23	24	25	27	28	29
Studio	【代】美ボディメイク 10:15-11:15 Miho ベルトストレッチ 11:30-12:00 Staff ピギナートレーニング 15:00-15:45 Staff カラダほぐし 17:00-17:45 Staff 祝日営業(9:00-19:00)	ボードトレーニング 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 18:00-18:30 Staff 翌朝スッキリ！整えるヨガ 19:00-20:15 Yumiko	リラックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko ファンクショナルピラティス 13:00-14:00 Miho お腹シェイプ 16:00-16:30 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 Kuniko ストレッチ&SP 11:45-12:30 Staff カラダほぐし 16:30-17:15 Staff オールアウト 18:30-19:15 Staff ピラティスベーシック 19:30-20:30 Yoko	ちよつとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo パワーシェイプ 11:00-11:45 Staff ダイエットフローヨガ(OL) 13:00-14:15 Hisami パワーヨガ 17:00-18:15 Junna アロマストレッチ 19:00-19:30 Staff	ASAヨガ (OL) 9:15-10:30 Hisami やさしいフラ 11:00-12:00 Kaori アロマリラックソガ 13:00-14:15 Keiko
Gym	TRX (中級) 13:00-13:30 Staff	TRX (上級) 13:00-13:30 Staff TRX (初級) 16:00-16:30 Staff	TRX (初級) 12:00-12:30 Staff	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff TRX (中級) 20:30-21:00 Staff	TRX (中級) 15:00-15:30 Staff TRX (初級) 18:00-18:30 Staff	TRX (初級) 17:00-17:30 Staff
Garden	おとなのラジオ体操 9:30-10:00 Staff					ノルディックウォーク 15:00-15:45 Staff
	30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p>【 10/31(Sat) >>> 11/11(Wed) 】</p> <p>ウェルビンゴ</p> <p>指定されたレッスンまたはミッションをクリアし、ビンゴ形式で1列を揃えると抽選券になります。11/11の抽選会にて当選者へ素敵な賞品をプレゼントします。</p> </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p>3周年オリジナル Tシャツ販売</p> <p>WellBeClubの想いを形で表現。数量限定で3周年オリジナルTシャツを販売致します。</p> <p>価格:2,000円(税込)</p> </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p>【11月~名称が変更となります】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パワーシェイプinマーシャル >マーシャルシェイプ ・イントリニティ~アクティブ~ >ボードトレーニング、ウェル美ストレッチ <p>※詳細はアプリまたはインフォメーションボードをご確認ください。皆様のご参加お待ちしております。</p> </div> </div>				
Studio	美ボディメイク (OL) 10:15-11:15 ミキ カラダほぐし 11:30-12:15 Staff ベルトストレッチ 16:00-16:30 Staff ピギナートレーニング 18:00-18:45 Staff 【代】リラックソガ 19:00-20:15 Miyoko					
Gym	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff					
Garden						

12月の予約は11月19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)

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)