

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
		1	2	4	5	6	
Studio	FITNESS & YOGA ウェア販売会 開催 開催日：9月27日～29日 場所：エントランススペース ※詳細はインフォメーション ボードをご確認ください。	イントリニティ～アクティブ～ 10:15-11:00 Staff	リラックスフローヨガ 10:15-11:30 Keiko	スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko	ちょっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo	ASAヨガ (OL) 9:15-10:30 Hisami	
Gym		イントリニティ～禅と瞑り～ 11:15-12:00 Staff	ファンクショナルピラティス 13:00-14:00 Miho	アロマストレッチ 12:00-12:30 Staff	カラダほくし 11:00-11:45 Staff	やさしいフラ 11:00-12:00 Kaori	アロマリラックスヨガ 13:00-14:15 Keiko
Garden		ゆったりヨガ (OL) 13:30-14:30 Micky	ストレッチ&SP 16:00-16:45 Staff	ヘルトストレッチ 16:00-16:30 Staff	ダイエットフローヨガ 13:00-14:15 Hisami	アロマリラックスヨガ 13:00-14:15 Keiko	ストレッチ&SP 17:00-17:45 Staff
		アロマストレッチ 18:00-18:30 Staff	お腹シェイプ 18:00-18:30 Staff	オールアウト 18:30-19:15 Staff	パワーヨガ 17:00-18:15 Junna	ストレッチ&SP 17:00-17:45 Staff	
		美姿勢Walk～ナナトレ～ 19:00-20:15 Nanae	ストレッチヨガ 19:00-20:15 Kuniko	ピラティスベーシック 19:30-20:30 Yoko	パワーシェイプ 19:00-19:45 Staff		
		TRX (上級) 16:00-16:30 Staff	TRX (初級) 12:00-12:30 Staff	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff	TRX (中級) 15:00-15:30 Staff	TRX (中級) 15:00-15:30 Staff	
		TRX (中級) 20:30-21:00 Staff		TRX (中級) 20:30-21:00 Staff	TRX (初級) 18:00-18:30 Staff		
	7	8	9	11	12	13	
Studio	美ボディメイク (OL) 10:15-11:15 ミキ	アロマストレッチ 11:00-11:30 Staff	リラックスフローヨガ 10:15-11:30 Keiko	スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko	ちょっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo	ASAヨガ (OL) 9:15-10:30 Hisami	
Gym	カラダほくし 11:30-12:15 Staff	ゆったりヨガ (OL) 13:30-14:30 Micky	ファンクショナルピラティス 13:00-14:00 Miho	ストレッチ&SP 12:00-12:45 Staff	アロマストレッチ 11:00-11:30 Staff	お腹シェイプ 11:00-11:30 Staff	
Garden	ヘルトストレッチ 16:00-16:30 Staff	骨盤調整ヨガ 19:00-20:15 Yoko	お腹シェイプ 16:00-16:30 Staff	ピギナートレーニング 16:00-16:45 Staff	ダイエットフローヨガ 13:00-14:15 Hisami	バックティフローヨガ 13:00-14:15 Keiko	
	ファットバーン 18:00-18:30 Staff	イントリニティ～禅と瞑り～ 20:30-21:15 Staff	ヘルトストレッチ 18:00-18:30 Staff	カラダほくし 18:30-19:15 Staff	オールアウト 17:00-17:45 Staff		
	ハタヨガ～Yoga sun-tha～ 19:00-20:15 Asami			ピラティスベーシック 19:30-20:30 Yoko	パワーシェイプin マーシャル 19:00-19:45 Staff		
	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff	TRX (初級) 12:30-13:00 Staff	TRX (中級) 12:00-12:30 Staff	TRX (中級) 14:00-14:30 Staff	TRX (上級) 15:00-15:30 Staff	TRX (初級) 15:00-15:30 Staff	
		TRX (中級) 16:00-16:30 Staff		TRX (初級) 20:30-21:00 Staff	TRX (初級) 18:00-18:30 Staff		
		【限】おとなのラジオ体操第2 10:15-10:45 Staff	【限定】星空ストレッチ 20:00-20:30 Staff			ノルディックウォーク 16:30-17:15 Staff	
	14	15	16	18	19	20	
Studio	美ボディメイク (OL) 10:15-11:15 ミキ	イントリニティ～アクティブ～ 10:15-11:00 Staff	リラックスフローヨガ 10:15-11:30 Keiko	スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko	ちょっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo	ASAヨガ (OL) 9:15-10:30 Hisami	
Gym	ヘルトストレッチ 11:30-12:00 Staff	イントリニティ～禅と瞑り～ 11:15-12:00 Staff	ファンクショナルピラティス 13:00-14:00 Miho	アロマストレッチ 12:00-12:30 Staff	カラダほくし 11:00-11:45 Staff	ストレッチ&SP 11:00-11:45 Staff	
Garden	ピギナートレーニング 16:00-16:45 Staff	ゆったりヨガ (OL) 13:30-14:30 Micky	やさしいフラ 14:30-15:30 Kaori	ヘルトストレッチ 16:00-16:30 Staff	ダイエットフローヨガ 13:00-14:15 Hisami	アロマリラックスヨガ 13:00-14:15 Keiko	
	カラダほくし 18:00-18:45 Staff	アロマストレッチ 18:00-18:30 Staff	ストレッチ&SP 16:00-16:45 Staff	ファットバーン 18:30-19:00 Staff	オールアウト 17:00-17:45 Staff	ファットバーン 17:00-17:45 Staff	
	デトックスヨガ 19:00-20:15 Yuki	美姿勢Walk～ナナトレ～ 19:00-20:15 Nanae	お腹シェイプ 18:00-18:30 Staff	ピラティスベーシック 19:30-20:30 Yoko	パワーシェイプ 19:00-19:45 Staff		
	TRX (中級) 14:00-14:30 Staff	TRX (上級) 16:00-16:30 Staff	ストレッチヨガ 19:00-20:15 Kuniko	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff	TRX (中級) 15:00-15:30 Staff	TRX (初級) 15:00-15:30 Staff	
		TRX (中級) 20:30-21:00 Staff	TRX (初級) 12:00-12:30 Staff	TRX (中級) 20:30-21:00 Staff	TRX (初級) 18:00-18:30 Staff		
	21	22	23	25	26	27	
Studio	美ボディメイク (OL) 10:15-11:15 ミキ	アロマストレッチ 10:00-10:30 Staff	リラックスフローヨガ 10:15-11:30 Keiko	スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko	ちょっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo	ASAヨガ (OL) 9:15-10:30 Hisami	
Gym	カラダほくし 11:30-12:15 Staff	ゆったりヨガ (OL) 13:30-14:30 Micky	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 12:00-12:45 Staff	ストレッチ&SP 11:00-11:45 Staff	お腹シェイプ 11:00-11:30 Staff	
Garden	ウェルネスエイジング 15:00-15:45 Staff	ヘルトストレッチ 15:00-15:30 Staff	ストレッチ&SP 16:00-16:45 Staff	ヘルトストレッチ 16:00-16:30 Staff	ダイエットフローヨガ 13:00-14:15 Hisami	バックティフローヨガ 13:00-14:15 Keiko	
	ピギナートレーニング 17:00-17:45 Staff	ファットバーン 17:00-17:30 Staff	カラダほくし 18:00-18:45 Staff	パワーシェイプin マーシャル 18:30-19:15 Staff	パワーヨガ 17:00-18:15 Junna		
		祝日営業 (9:00～19:00)		ピラティスベーシック 19:30-20:30 Yoko	オールアウト 19:00-19:45 Staff		
	TRX (初級) 13:00-13:30 Staff	TRX (初級) 12:30-13:00 Staff	TRX (中級) 12:00-12:30 Staff	TRX (中級) 14:00-14:30 Staff	TRX (上級) 15:00-15:30 Staff	TRX (初級) 15:00-15:30 Staff	
				TRX (初級) 20:30-21:00 Staff	TRX (初級) 18:00-18:30 Staff		
	祝日営業 (9:00～19:00)	【限】おとなのラジオ体操第2 9:15-9:45 Staff	【限定】星空ストレッチ 20:00-20:30 Staff			ノルディックウォーク 16:30-17:15 Staff	
	28	29	30	「9月限定プログラム」 (OL) : オンライン中継を実施致します。			
Studio	美ボディメイク (OL) 10:15-11:15 ミキ	イントリニティ～アクティブ～ 10:15-11:00 Staff	リラックスフローヨガ 10:15-11:30 Keiko	【ウェルネスエイジング～姿勢と脳トレーニング～】 担当: WellBeClubトレーナー 日時: 9月21日 15:00～15:45 内容: いつまでも美しく、健やかに過ごしたい…。誰もが思う願いに、身体の外側と内側からアプローチします。外側は美しい姿勢を保つために、体幹を鍛えながら軸を整え、内側は脳を活用し血流量を高めることで、脳内活性化を図ります。			
Gym	ヘルトストレッチ 11:30-12:00 Staff	イントリニティ～禅と瞑り～ 11:15-12:00 Staff	ファンクショナルピラティス 13:00-14:00 Miho				
Garden	ピギナートレーニング 16:00-16:45 Staff	ゆったりヨガ (OL) 13:30-14:30 Micky	ストレッチ&SP 16:00-16:45 Staff				
	カラダほくし 18:00-18:45 Staff	アロマストレッチ 18:00-18:30 Staff	お腹シェイプ 18:00-18:30 Staff				
	デトックスヨガ 19:00-20:15 Yuki	美姿勢Walk～ナナトレ～ 19:00-20:15 Nanae	ストレッチヨガ 19:00-20:15 Kuniko				
	TRX (中級) 14:00-14:30 Staff	TRX (上級) 16:00-16:30 Staff	TRX (初級) 12:00-12:30 Staff				
		TRX (中級) 20:30-21:00 Staff					

「期間限定プログラム」

【骨盤調整ヨガ】	9月8日 19:00-20:15	担当: Yoko先生
【パワーシェイプinマーシャル】	9月12日、25日 19:00-19:45	担当: WellBeClubトレーナー
【星空ストレッチ】	9月9日、23日 20:00-20:30	担当: WellBeClubトレーナー
【おとなのラジオ体操】	9月8日 10:15-10:45、22日 9:15-9:45	担当: WellBeClubトレーナー

営業時間 / 休館日: 毎週木曜日

10月の予約は9月17日(木)20:00より開始

- 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)

- 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>