

	月曜日 1	火曜日 2	水曜日 3	金曜日 5	土曜日 6	日曜日 7		
Studio	美術ディメイク (OL) 10:15-11:15 ミキ リズムシェイブ 11:45-12:15 Staff お腹シェイブ 16:00-16:30 Staff ハタヨガ 19:00-20:15 Acco	ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko ピギナートレーニング 12:00-12:45 Staff (代行)呼吸と瞑想を深めるスローヨガ 13:30-14:30 Miyoko アロマストレッチ 16:00-16:30 Staff 美姿勢Walk~ナナトレ~ 19:00-20:15 Nanae	ボードトレーニング 10:15-10:45 Staff ウエル美ストレッチ 11:00-11:30 Staff ファンクショナルピラティス 13:00-14:00 Miho リセットストレッチ 16:00-16:30 Staff ストレッチヨガ 19:00-20:15 Kuniko	スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko お腹シェイブ 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	ちょっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo ストレッチ&SP 11:00-11:45 Staff 骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko クラシカルピラティス 17:00-18:00 Akiko カラダほぐし 19:00-19:45 Staff	リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami お腹シェイブ 11:00-11:30 Staff アロマリラックスヨガ 12:30-13:45 Keiko ストレッチ&SP 16:30-17:15 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) 14:15-14:45 Staff TRX (初級) 18:00-18:30 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	初級ノルディックウォーク 18:00-18:45 Staff							
	8	9	10	12	13	14		
Studio	機能改善ピラティス 10:15-11:15 YU 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 ちょっとやさしいヨガ 19:15-20:30 Yugo	ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko マーシャルシェイブ 12:00-12:45 Ikegami (代行)呼吸と瞑想を深めるスローヨガ 13:30-14:30 Miyoko お腹シェイブ 16:00-16:30 Staff 翌朝スッキリ! 整えるヨガ 19:00-20:15 Yumiko	アロマストレッチ 10:15-10:45 Staff お腹シェイブ 11:15-11:45 Staff ファンクショナルピラティス 13:00-14:00 Miho マインドストレッチ 20:00-20:45 Ikegami	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 カラダほぐし 16:00-16:45 Staff アロマストレッチ 18:15-18:45 Staff ピラティスベーシック 19:30-20:30 Yoko	ちょっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo カラダほぐし 11:00-11:45 Staff 骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko オールアウト 17:00-17:45 Staff	リフレッシュASAYoga 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 ファットバーン 16:00-16:30 Staff リセットストレッチ 17:00-17:30 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) 15:00-15:30 Staff TRX (中級) 16:30-17:00 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			おとなのラジオ体操 18:00-18:30 Staff		(特別) 禪と眠り 19:00-19:45 Ikegami			
	15	16	17	19	20	21		
Studio	美術ディメイク (OL) 10:15-11:15 ミキ リセットストレッチ 11:45-12:15 Staff リズムシェイブ 16:00-16:30 Staff アロマストレッチ 17:00-17:30 Staff ハタヨガ 19:00-20:15 Acco	ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko ピギナートレーニング 12:00-12:45 Staff (代行)ハタヨガ 13:30-14:30 Acco イントリニティ 16:00-16:45 Ikegami 美姿勢Walk~ナナトレ~ 19:00-20:15 Nanae	ボードトレーニング 10:15-10:45 Staff ウエル美ストレッチ 11:00-11:30 Staff ファンクショナルピラティス 13:00-14:00 Miho リセットストレッチ 16:00-16:30 Staff ストレッチヨガ 19:00-20:15 Kuniko	特別休館日			ちょっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo ストレッチ&SP 11:00-11:45 Staff 骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko クラシカルピラティス 17:00-18:00 Akiko	リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami ピギナートレーニング 11:00-11:45 Staff アロマリラックスヨガ 12:30-13:45 Keiko カラダほぐし 14:15-15:00 Staff パワーシェイブ 17:00-17:45 Ikegami
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) 14:15-14:45 Staff TRX (初級) 18:00-18:30 Staff		TRX (中級) 15:00-15:30 Staff	TRX (初級) 15:30-16:00 Staff		
Garden					星空ストレッチ 19:30-20:00 Staff			
	22	23	24	26	27	28		
Studio	機能改善ピラティス 10:15-11:15 YU 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 ちょっとやさしいヨガ 19:15-20:30 Yugo	ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko リズムシェイブ 12:00-12:30 Staff (代行)ハタヨガ 13:30-14:30 Acco お腹シェイブ 16:00-16:30 Staff 翌朝スッキリ! 整えるヨガ 19:00-20:15 Yumiko	アロマストレッチ 10:15-10:45 Staff ファットバーン 11:15-11:45 Staff ファンクショナルピラティス 13:00-14:00 Miho マーシャルシェイブ 20:00-20:45 Ikegami	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 カラダほぐし 16:00-16:45 Staff ピラティスベーシック 19:30-20:30 Yoko	ちょっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo カラダほぐし 12:00-12:45 Staff 骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko マインドストレッチ 17:00-17:45 Ikegami リズムシェイブ 19:00-19:30 Staff	リフレッシュASAYoga 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 お腹シェイブ 15:30-16:00 Staff スロー美クス 17:00-17:45 sugimoto		
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) 15:00-15:30 Staff TRX (中級) 16:30-17:00 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 18:00-18:45 Staff		おとなのラジオ体操 18:00-18:30 Staff	ガーデンストレッチボール 18:15-18:45 Staff				
	29	30	31	<div style="border: 2px solid purple; padding: 10px; text-align: center;"> <p>8月の営業について</p> <p>19日(金) 特別休館日</p> <p>お間違いの無いようお気をつけください。</p> </div> <div style="border: 1px solid purple; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 5px;"> <p>夏休み 限定</p> </div>				
Studio	(代行)ファンクショナルピラティス 10:15-11:15 Miho リセットストレッチ 11:45-12:15 Staff お腹シェイブ 16:00-16:30 Staff アロマストレッチ 17:00-17:30 Staff ハタヨガ 19:00-20:15 Acco	ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko ピギナートレーニング 12:00-12:45 Staff (代行) リラックスヨガ 13:30-14:30 Keiko イントリニティ 16:00-16:45 Ikegami 美姿勢Walk~ナナトレ~ 19:00-20:15 Nanae	ボードトレーニング 10:15-10:45 Staff ウエル美ストレッチ 11:00-11:30 Staff ファンクショナルピラティス 13:00-14:00 Miho リセットストレッチ 16:00-16:30 Staff ストレッチヨガ 19:00-20:15 Kuniko					
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) 14:15-14:45 Staff TRX (初級) 18:00-18:30 Staff					
Garden								

季節限定【星空ストレッチ】日時:8月20日(土)19:30~20:00

担当: Ikegami

夜のガーデンで開放感を味わいながらストレッチを行います。忙しい毎日を過ごしている日常から少し離れて星空を眺めてみませんか。一緒に草木の匂い、外の風を五感で感じ、明日への活力を養いましょう。

※雨天時はホールで実施予定。

【おとなのラジオ体操】日時:8月10日(水)・8月24日(水)

18:00~18:30 担当: WellBeトレーナー

8月はラジオ体操を開催致します。スタンプを貯めて、計2回参加された方はステキなことが起こる予感。お気軽にご参加ください。

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)

9月の予約は8月18(木)20:00~

- ☎0995-65-2020 ※お電話のご予約も承ります

