

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
	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)		11月の予約は10月22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) • WEB予約 https://tarp-pro.jp/user/wellbe-club (OL): オンライン中継を実施致します。		2	3	4
Studio	スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko アロマストレッチ 11:45-12:15 Staff ベルトストレッチ 16:00-16:30 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	ちよっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo カラダほぐし 10:45-11:30 Staff ダイエットフロアヨガ(OL) 13:00-14:15 Hisami パワーヨガ 17:00-18:15 Junna パワーシェイプ 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 アロマリラクソロジー 13:00-14:15 Keiko	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 (中級) 15:00-15:30 Staff	
Gym							
Garden					プロテイン試飲会 開催	ノルディックウォーク 16:30-17:15 Staff	
	5	6	7	9	10	11	
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 ハタヨガ~Yoga sun-tha~ 19:00-20:15 Asami	アロマストレッチ 11:00-11:30 Staff ゆったりヨガ (OL) 13:30-14:30 Mickey 【変更】美姿勢Walk~ナナトレ~ 19:00-20:15 Nanae イントリニティ~禅と瞑り~ 20:30-21:15 Staff	リラクソロジー 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	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 16:00-16:45 Staff ファットバーン 18:30-19:00 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 アロマストレッチ 10:45-11:15 Staff ダイエットフロアヨガ(OL) 13:00-14:15 Hisami オールアウト 17:00-17:45 Staff パワーシェイプin マーシャル 19:00-19:45 Staff	ASAヨガ (OL) 9:15-10:30 Hisami やさしいフラ 11:00-12:00 Kaori バクティフローヨガ 13:00-14:15 Keiko	
Gym	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff	TRX (中級) 12:30-13:00 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		おとなのラジオ体操(第1) 10:15-10:45 Staff	【限定】星空ストレッチ 19:30-20:00 Staff			おでかけノルディック 16:30-17:30 Staff	
	12	13	14	16	17	18	
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 デトックスヨガ 19:00-20:15 Yuki	イントリニティ~アクティブ~ 10:15-11:00 Staff イントリニティ~禅と瞑り~ 11:15-12:00 Staff ゆったりヨガ (OL) 13:30-14:30 Mickey アロマストレッチ 18:00-18:30 Staff 【変更】翌朝スッキリ! 整えるヨガ 19:00-20:15 Yumiko	リラクソロジー 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 ファットバーン 11:45-12:15 Staff ベルトストレッチ 16:00-16:30 Staff アロマストレッチ 18:30-19:00 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 カラダほぐし 10:45-11:30 Staff ダイエットフロアヨガ(OL) 13:00-14:15 Hisami パワーヨガ 17:00-18:15 Junna パワーシェイプ 19:00-19:45 Staff	ASAヨガ (OL) 9:15-10:30 Hisami ストレッチ&SP 10:45-11:30 Staff アロマリラクソロジー 13:00-14:15 Keiko	
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 16:30-17:15 Staff	
	19	20	21	23	24	25	
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 ハタヨガ~Yoga sun-tha~ 19:00-20:15 Asami	アロマストレッチ 11:00-11:30 Staff ゆったりヨガ (OL) 13:30-14:30 Mickey 【変更】美姿勢Walk~ナナトレ~ 19:00-20:15 Nanae イントリニティ~禅と瞑り~ 20:30-21:15 Staff	リラクソロジー 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 ストレッチ&SP 16:00-16:45 Staff お腹シェイプ 18:00-18:30 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 ファットバーン 18:30-19:00 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 ストレッチ&SP 10:45-11:30 Staff ダイエットフロアヨガ(OL) 13:00-14:15 Hisami オールアウト 17:00-17:45 Staff パワーシェイプin マーシャル 19:00-19:45 Staff	ASAヨガ (OL) 9:15-10:30 Hisami カラダほぐし 10:45-11:30 Staff バクティフローヨガ 13:00-14:15 Keiko	
Gym	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff	TRX (中級) 12:30-13:00 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		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 19:30-20:00 Staff			ノルディックウォーク 16:30-17:15 Staff	
	26	27	28	30	31		
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 デトックスヨガ 19:00-20:15 Yuki	イントリニティ~アクティブ~ 10:15-11:00 Staff イントリニティ~禅と瞑り~ 11:15-12:00 Staff ゆったりヨガ (OL) 13:30-14:30 Mickey アロマストレッチ 18:00-18:30 Staff 【変更】翌朝スッキリ! 整えるヨガ 19:00-20:15 Yumiko	リラクソロジー 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 アロマストレッチ 16:00-16:30 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	ちよっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo ファットバーン 10:45-11:15 Staff ダイエットフロアヨガ(OL) 13:00-14:15 Hisami パワーヨガ 17:00-18:15 Junna パワーシェイプ 19:00-19:45 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		
Garden							

「新ヨガプログラム」

【翌朝スッキリ! 整えるヨガ】☆~☆☆

隔週火曜日 19:00~20:15 担当: Yumiko

1日の疲れや凝りを取り除き、深い呼吸と共に身体を伸ばし、心地よく心身を整えていきます。弛緩と緊張の絶妙なバランスで、安眠効果も期待できますので、朝の重だるさを感じている方に特にオススメです。

「10月限定プログラム」

【おでかけノルディック】日付: 10月11日(日) 16:30~17:30 担当: WellBeClubトレーナー

秋風が立ち始め、朝夕の涼しさを感じるようになった別府川沿いを、木々の色づきや桜島の雄大さを眺めながら、秋の散歩を行います。心地良い疲れの中、温かなコーヒーを片手に季節の移りゆく姿を眺めに“おでかけ”しませんか。

プロテイン試飲会

プロテインが気になるけど、どんなものなの? どんな味がするの? と気になる方のために、試飲会を開催致します。この機会に、プロテインを体験してみませんか。(数に限りがございます。)

開催日: 10月3日(土曜日)

- 時間: ①10:30~11:00
②14:15~14:45
③16:00~16:30
④18:15~18:45