

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
	<b>「5月限定 特別プログラム」</b> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>【リズムフィットネス】 担当: WellBeClubトレーナー</b>            日付: 5月3日 13:00~13:45            音楽のリズムに合わせて様々な動きを行い、楽しく気分爽快に脂肪燃焼を促します。リズムという刺激を体と与えることにより脳も活性化し、気分も高揚します。連休中の体に良い刺激を与えて一緒にストレス燃焼そして脂肪燃焼をしましょう!</p> </div> <div style="width: 45%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>【チェアフィットネス】 担当: WellBeClubトレーナー</b>            日付: 5月4日 9:15~10:00            自宅でも気軽に出来る椅子を使用したストレッチや簡単なトレーニングを行います。            柔軟性と筋力を高め、より充実した日常生活を目指しましょう。</p> </div> </div>				1	2	
Studio					ちよつとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo ベルトストレッチ 11:00-11:30 Staff ダイエットフローヨガ(OL) 13:00-14:15 Hisami カラダほぐし 17:00-17:45 Staff オールアウト 19:00-19:45 Staff	ASAヨガ (OL) 9:15-10:30 Hisami ファットバーン 11:00-11:30 Staff アロマリラクソヨガ 13:00-14:15 Keiko ボードトレーニング 16:30-17:00 Staff ウェル美ストレッチ 17:15-17:45 Staff	
Gym					TRX (中級) 15:00-15:30 Staff	TRX (初級) 15:00-15:30 Staff	
Garden							
	3	4	5	7	8	9	
Studio	アロマトストレッチ 9:15-9:45 Staff 美ボディメイク (OL) 10:15-11:15 ミキ 【限定】リズムフィットネス 13:00-13:45 Staff お腹シェイプ 17:00-17:30 Staff	【限定】チェアフィットネス 9:15-10:00 Staff ゆったりヨガ (OL) 13:30-14:30 Micky ファットバーン 17:00-17:30 Staff	<b>特別休館日</b>		スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko マーシャルシェイプ 12:00-12:45 Staff ピギナートレーニング 16:00-16:45 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	ちよつとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo アロマトストレッチ 11:00-11:30 Staff ダイエットフローヨガ(OL) 13:00-14:15 Hisami 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 やさしいフラ 11:00-12:00 Kaori 【限定】リフレッシュヨガ 13:00-14:15 Satomi カラダほぐし 15:00-15:45 Staff
Gym	TRX (初級) 11:30-12:00 Staff TRX (中級) 15:00-15:30 Staff	TRX (中級) 12:00-12:30 Staff TRX (初級) 15:00-15:30 Staff		TRX (中級) 14:00-14:30 Staff TRX (初級) 20:30-21:00 Staff	TRX (初級) 15:00-15:30 Staff TRX (中級) 18:00-18:30 Staff	TRX (初級) 11:00-11:30 Staff TRX (中級) 17:00-17:30 Staff	
Garden		ノルディックウォーク 10:30-11:15 Staff					
	10	11	12	14	15	16	
Studio	美ボディメイク (OL) 10:15-11:15 ミキ マインドストレッチ 11:45-12:30 Staff ベルトストレッチ 16:00-16:30 Staff アロマトストレッチ 18:00-18:30 Staff ちよつとやさしいヨガ 19:15-20:30 Yugo	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 ファットバーン 18:00-18:30 Staff 翌朝スッキリ! 整えるヨガ 19:00-20:15 Yumiko	リラクソフローヨガ 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 カラダほぐし 18:00-18:45 Staff マインドストレッチ 19:15-20:00 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 アロマトストレッチ 16:00-16:30 Staff お腹シェイプ 18:15-18:45 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 ベルトストレッチ 17:00-17:30 Staff オールアウト 19:00-19:45 Staff	ASAヨガ (OL) 9:15-10:30 Hisami アロマリラクソヨガ 13:00-14:15 Keiko ストレッチ&SP 17:00-17:45 Staff	
Gym	~Night ver~ TRX (初級) 14:00-14:30 Staff	TRX (初級) 16:00-16:30 Staff TRX (上級) 19:30-20:00 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) 15:00-15:30 Staff	
Garden						ノルディックウォーク 11:00-11:45 Staff	
	17	18	19	21	22	23	
Studio	美ボディメイク (OL) 10:15-11:15 ミキ カラダほぐし 11:45-12:30 Staff ピギナートレーニング 16:00-16:45 Staff ベルトストレッチ 18:00-18:30 Staff カーディオ&ストレッチ in Martial 19:00-20:15 Maru	パワーシェイプ 10:15-11:00 Staff ゆったりヨガ (OL) 13:30-14:30 Micky アロマトストレッチ 18:00-18:30 Staff 美姿勢Walk~ナナトレ~ 19:00-20:15 Nanae	リラクソフローヨガ 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 ストレッチ&SP 16:00-16:45 Staff お腹シェイプ 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 ベルトストレッチ 12:00-12:30 Staff ファットバーン 16:00-16:30 Staff アロマトストレッチ 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 パワーヨガ 17:00-18:15 Junna マーシャルシェイプ 19:00-19:45 Staff	ASAヨガ (OL) 9:15-10:30 Hisami ファットバーン 11:00-11:30 Staff 【限定】リフレッシュヨガ 13:00-14:15 Satomi カラダほぐし 15:00-15:45 Staff	
Gym	TRX (中級) 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 (初級) 15:00-15:30 Staff TRX (中級) 18:00-18:30 Staff	TRX (初級) 17:00-17:30 Staff	
Garden		ノルディックウォーク 11:30-12:15 Staff					
	24	25	26	28	29	30	
Studio	機能改善ピラティス(OL) 10:15-11:15 YU マインドストレッチ 11:45-12:30 Staff ベルトストレッチ 16:00-16:30 Staff カラダほぐし 18:00-18:45 Staff ちよつとやさしいヨガ 19:15-20:30 Yugo	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 ファットバーン 18:00-18:30 Staff 翌朝スッキリ! 整えるヨガ 19:00-20:15 Yumiko	リラクソフローヨガ 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 マインドストレッチ 19:15-20:00 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 アロマトストレッチ 16:00-16:30 Staff お腹シェイプ 18:15-18:45 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 ベルトストレッチ 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 パワーシェイプ 19:00-19:45 Staff	ASAヨガ (OL) 9:15-10:30 Hisami アロマリラクソヨガ 13:00-14:15 Keiko カラダほぐし 17:00-17:45 Staff	
Gym	~Night ver~ TRX (初級) 14:00-14:30 Staff	TRX (初級) 16:00-16:30 Staff TRX (上級) 19:30-20:00 Staff	TRX (初級) 12:00-12:30 Staff	TRX (中級) 14:00-14:30 Staff TRX (初級) 20:30-21:00 Staff	TRX (中級) 15:00-15:30 Staff	TRX (初級) 15:00-15:30 Staff	
Garden						ノルディックウォーク 11:00-11:45 Staff	
	31	<b>「GW営業時間のお知らせ」</b> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>5月1日(土) 土曜営業 9:00 ~ 21:00            5月2日(日) 日祝営業 9:00 ~ 19:00            5月3日(月) 日祝営業 9:00 ~ 19:00            5月4日(火) 日祝営業 9:00 ~ 19:00            5月5日(水) 特別休館 館内メンテナンスのため            5月6日(木) 休館日 通常休館</p> </div> <div style="width: 45%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>(OL): オンライン中継を実施致します。            プログラム終了後に清掃・換気を実施のため、各プログラムの間隔を30分設けております。            また、館内はマスク着用をお願いしております。            お客様のご理解・ご協力の程宜しくお願い致します。</p> </div> </div>					
Studio	美ボディメイク (OL) 10:15-11:15 ミキ アロマトストレッチ 11:45-12:15 Staff ピギナートレーニング 16:00-16:45 Staff ベルトストレッチ 18:00-18:30 Staff カーディオ&ストレッチ in Martial 19:00-20:15 Maru						
Gym	TRX (中級) 14:00-14:30 Staff						
Garden							

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)

6月の予約は5月20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)