



	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
				2	3	4	
Studio	年末年始の営業のお知らせ ○12月30日 時短営業 10:00~15:00 ○年末・年始休館日 12月31日(土)~1月3日(火) ○通常営業 1月4日(水)~		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) 1月の予約は12月15(木)20:00~ ・☎0995-65-2020 ※お電話のご予約も承ります		スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko お腹シェイプ 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 FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 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 ストレッチ・フラ 11:00-12:00 Kaori アロマリラックスヨガ 12:30-13:45 Keiko リセットストレッチ 15:00-15:30 Staff カラダほぐし 16:00-16:45 Staff
Gym				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							
	5	6	7	9	10	11	
Studio	美ボディメイク (OL) 10:15-11:15 ミキ リズムシェイプ 11:45-12:15 Staff お腹シェイプ 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 ビギナートレーニング 12:00-12:45 Staff ゆったりヨガ (OL) 13:30-14:30 Micky アロマストレッチ 16:00-16:30 Staff (新)癒しの陰ヨガ 19:00-20:15 Takako	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 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 ビギナートレーニング 12:00-12:45 Staff アロマストレッチ 16:00-16:30 Staff カラダほぐし 18:15-19:00 Staff FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 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 オールアウト 17:00-17:45 Staff 禅と眠り 19:00-19:45 Ikegami	リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami ストレッチ・フラ 11:00-12:00 Kaori バクティブローヨガ 12:30-13:45 Keiko お腹シェイプ 15:30-16:00 Staff リセットストレッチ 17:00-17:30 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 (初級) 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 17:00-17:30 Staff						
	12	13	14	16	17	18	
Studio	機能改善ピラティス 10:15-11:15 YU ビギナートレーニング 16:00-16:45 Staff ストレッチ&SP 18:00-18:45 Staff 身体が喜ぶ疲れ回復ヨガ 19:15-20:30 Yugo	ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko マーシャルシェイプ 12:00-12:45 Ikegami ゆったりヨガ (OL) 13:30-14:30 Micky お腹シェイプ 16:00-16:30 Staff 夜ヨガ~質の高い睡眠に向けて 19:00-20:15 Yumiko	アロマストレッチ 10:15-10:45 Staff お腹シェイプ 11:15-11:45 Staff ファンクショナルピラティス 13:00-14:00 Miho パワーシェイプ 18:00-18:45 Staff マインドストレッチ 20:00-20:45 Ikegami	スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko リズムシェイプ 16:00-16:30 Staff ファットバーン 17:30-18:00 Staff FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 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 ビ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 ファットバーン 15:00-15:30 Staff カラダほぐし 17:00-17:45 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 (中級) 15:00-15:30 Staff	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff	
Garden	ガーデンリセットストレッチ 11:45-12:15 Staff			ガーデンストレッチボール 12:00-12:30 Staff			
	19	20	21	23	24	25	
Studio	美ボディメイク (OL) 10:15-11:15 ミキ リセットストレッチ 11:45-12:15 Staff リズムシェイプ 16:00-16:30 Staff カラダほぐし 17:15-18:00 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 ビギナートレーニング 12:00-12:45 Staff ゆったりヨガ (OL) 13:30-14:30 Micky アロマストレッチ 16:00-16:30 Staff (新)癒しの陰ヨガ 19:00-20:15 Takako	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 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 ビ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 FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 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 クラシカルピラティス 17:00-18:00 Akiko クリスマスマインドストレッチ 19:00-19:45 Ikegami	リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami ファットバーン 11:00-11:30 Staff バクティブローヨガ 12:30-13:45 Keiko お腹シェイプ 15:30-16:00 Staff リズムシェイプ 17:00-17:30 Staff	
Gym	TRX (中級) 15:00-15:30 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 (初級) 15:00-15:30 Staff	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff	
Garden	おでかけノルディック 13:00-14:00 Staff						
	26	27	28	30	★クリスマスウェルビンゴ開催★ 日付:12月19日(月)~12月25日(日) ウェルビークラブでビンゴゲームに参加して素敵なプレゼントが当たる抽選会に参加しませんか?各ミッションをクリアしビンゴ形式で列を揃えたら抽選に参加して頂けます。皆様のご参加お待ちしております!! ※詳しくはスタッフにお尋ねください。		
Studio	機能改善ピラティス 10:15-11:15 YU ビギナートレーニング 16:00-16:45 Staff ストレッチ&SP 17:15-18:00 Staff 身体が喜ぶ疲れ回復ヨガ 19:15-20:30 Yugo	ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko マーシャルシェイプ 12:00-12:45 Ikegami ゆったりヨガ (OL) 13:30-14:30 Micky お腹シェイプ 16:00-16:30 Staff 夜ヨガ~質の高い睡眠に向けて 19:00-20:15 Yumiko	アロマストレッチ 10:15-10:45 Staff お腹シェイプ 11:15-11:45 Staff ファンクショナルピラティス 13:00-14:00 Miho パワーシェイプ 18:00-18:45 Staff マインドストレッチ 20:00-20:45 Ikegami	(代行)フローズンスタイルヨガ 10:15-11:30 Yoko お腹シェイプ 12:00-12:30 Staff リセットストレッチ 13:45-14:15 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) 13:00-13:30 Staff			
Garden	ガーデンストレッチボール 11:45-12:15 Staff						

新プログラム【癒しの陰ヨガ】★ 担当: Takako先生
第1,3,5火曜日 19:00~20:15 今月は第1週と第3週の火曜日
 深いリラクゼーション、心身の開放感を十分に味わって頂くプログラムです。心に深くアプローチし心身の滞りや疲れをほぐし、こころ、体、魂全てを癒すことを大切にします。1つのアーサーに対して時間をかけてじっくりと取り組みます。
 ※詳細はTRAPPROアプリまたはホームページでご確認ください。

12月限定プログラム ※詳細はアプリまたはホームページでご確認ください
【クリスマスズンバ】★☆☆ 担当: Sofia 23日 18:00~18:45
【クリスマス美クス】★☆☆ 担当: sugimoto 24日 16:00~16:45
【マインドストレッチChristmas Ver】★ 担当: Ikegami 24日 19:00~19:45

【おでかけノルディック】 担当: WellBeClubトレーナー
日付: 12月19日 13:00~14:00
 寒い冬こそ、ウォーキングなどの運動が効果的!!
 冬の柔らかな日差し、心身ともに冬を感じながら、別府川沿いをノルディックウォークで散策します。
 途中ちよっと一息コーヒータイムも・・・※雨天時は、プログラム変更となります。