

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
Studio	はじめての方におすすめ！ヨガプログラム Level☆～☆☆ (月)ハタヨガ～yoga sun-tha～ 20:00～21:15 担当:Asami (火)ゆったりヨガ 13:30～14:30 担当:Mickey (水)ストレッチヨガ 19:00～20:15 担当:Kuniko (金)スローヨガ 10:15～11:30 担当:Miho (土)やさしいヨガ 9:15～10:15 担当:Michiko (日)ヒーリングヨガ 13:00～14:15 担当:Michiko			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)		 予約ページ QRコード	1 ASAヨガ 9:15-10:30 Hisami アロマストレッチ 11:00-11:30 Staff ヒーリングヨガ 13:00-14:15 Michiko パワーシェイプ 17:00-17:45 Staff
	Gym	来月予約:10月の予約は9月19日(木)20:00より開始 ・電話番号 0995-65-2020 ・翌営業日よりお電話でもご予約ができます			WEB予約: https://tarp-pro.jp/user/wellbe-club		TRX 12:00-12:30 Staff
Garden							
	2	3	4	6	7	8	
Studio	美ボディメイク 10:15-11:15 ミキ ストレッチ&SP 12:00-12:45 Staff ビギナートレーニング 16:00-16:45 Staff リフレッシュストレッチ 19:00-19:30 Staff ハタヨガ～Yoga sun-tha～ 20:00-21:15 Asami	イントリニティ～禅～ 10:30-11:15 Staff イントリニティ～アクティブ～ 11:30-12:15 Staff ゆったりヨガ 13:30-14:30 Mickey 【代】リラックスヨガ 18:00-19:15 Hisami アロマストレッチ 19:30-20:00 Staff	リラックスフローヨガ 10:15-11:30 Keiko ビギナートレーニング 12:00-12:45 Staff リラックスストレッチ 14:00-14:45 Staff ストレッチヨガ 19:00-20:15 Kuniko	スローヨガ 10:15-11:30 Miho ストレッチ&SP 14:00-14:45 Staff パワーシェイプ 19:00-19:45 Staff ピラティスベーシック 20:15-21:15 Yoko	やさしいヨガ 9:15-10:30 Michiko リフレッシュストレッチ 11:00-11:30 Staff バクティフローヨガ 13:00-14:15 Keiko パワーヨガ 17:00-18:15 Junna	ASAヨガ 9:15-10:30 Hisami ビギナートレーニング 11:00-11:45 Staff ヒーリングヨガ 13:00-14:15 Michiko アロマストレッチ 17:00-17:30 Staff	
Gym	TRX 14:00-14:30 Staff	TRX 16:00-16:30 Staff	TRX 16:00-16:30 Staff	TRX 12:00-12:30 Staff TRX 16:00-16:30 Staff	TRX 12:00-12:30 Staff TRX 19:00-19:30 Staff	TRX 15:00-15:30 Staff	
Garden	3日のリラックスヨガは時間が19:00→18:00へ変更となります。						
	9	10	11	13	14	15	
Studio	機能改善ピラティス 10:15-11:15 YU リラックスストレッチ 10:30-11:15 Staff ビギナートレーニング 12:00-12:45 Staff アロマストレッチ 18:00-18:30 Staff デトックスヨガ 19:00-20:15 Yuki	リフレッシュストレッチ 10:30-11:00 Staff パワーシェイプ 11:30-12:15 Staff 【代】 ゆったりヨガ 13:30-14:30 Hisami リラックスヨガ 19:00-20:15 Miyoko	リラックスフローヨガ 10:15-11:30 Keiko ストレッチ&SP 12:00-12:45 Staff ビギナートレーニング 14:00-14:45 Staff リラックスストレッチ 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 Miho ビギナートレーニング 12:00-12:45 Staff リフレッシュストレッチ 14:00-14:30 Staff アロマストレッチ 19:00-19:30 Staff ピラティスベーシック 20:15-21:15 Yoko	やさしいヨガ 9:15-10:30 Michiko アロマリラックスヨガ 13:00-14:15 Keiko ストレッチ&SP 15:00-15:45 Staff オールアウト 17:00-17:45 Staff	【代】 ASAヨガ 9:15-10:30 Mickey アロマストレッチ 11:00-11:30 Staff ヒーリングヨガ 13:00-14:15 Michiko イントリニティ～アクティブ～ 17:00-17:45 Staff	
Gym	TRX 16:00-16:30 Staff	TRX 13:30-14:00 Staff TRX 18:00-18:30 Staff	TRX 16:00-16:30 Staff	TRX 16:00-16:30 Staff	TRX 12:00-12:30 Staff TRX 19:00-19:30 Staff	TRX 12:00-12:30 Staff	
Garden							
	16	17	18	20	21	22	
Studio	美ボディメイク 10:15-11:15 ミキ ビギナートレーニング 12:00-12:45 Staff ざぜん 15:00-15:45 池上 リラックスストレッチ 17:00-17:45 Staff	イントリニティ～禅～ 10:30-11:15 Staff イントリニティ～アクティブ～ 11:30-12:15 Staff 【代】 ゆったりヨガ 13:30-14:30 Hisami アロマストレッチ 18:00-18:30 Staff リラックスヨガ 19:00-20:15 Miyoko	リラックスフローヨガ 10:15-11:30 Keiko ストレッチ&SP 12:00-12:45 Staff やさしいフラ 14:00-15:00 Kaori ストレッチヨガ 19:00-20:15 Kuniko	スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko アロマストレッチ 14:00-14:30 Staff パワーシェイプ 19:00-19:45 Staff ピラティスベーシック 20:15-21:15 Yoko	やさしいヨガ 9:15-10:30 Michiko リフレッシュストレッチ 11:00-11:30 Staff バクティフローヨガ 13:00-14:15 Keiko パワーヨガ 17:00-18:15 Junna	ASAヨガ 9:15-10:30 Hisami ビギナートレーニング 11:00-11:45 Staff ヒーリングヨガ 13:00-14:15 Michiko リラックスストレッチ 17:00-17:45 Staff	
Gym	TRX 14:00-14:30 Staff	TRX 16:00-16:30 Staff TRX 19:30-20:00 Staff	TRX 16:00-16:30 Staff	TRX 12:00-12:30 Staff TRX 16:00-16:30 Staff	TRX 12:00-12:30 Staff TRX 19:00-19:30 Staff	TRX 15:00-15:30 Staff	
Garden	祝日営業(9:00～19:00)						
	23	24	25	27	28	29	
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 12:00-12:45 Staff ウェルネスエイジング ～転倒予防と脳トレーニング～ 15:00-15:45 大迫 リラックスストレッチ 17:00-17:45 Staff	リフレッシュストレッチ 10:30-11:00 Staff パワーシェイプ 11:30-12:15 Staff ゆったりヨガ 13:30-14:30 Mickey ストレッチ&SP 18:00-18:45 Staff 【代】 リラックスヨガ 19:00-20:15 Miho	リラックスフローヨガ 10:15-11:30 Keiko リラックスストレッチ 12:00-12:45 Staff ビギナートレーニング 14:00-12:45 Staff リフレッシュストレッチ 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 Miho ストレッチ&SP 12:00-12:45 Staff アロマストレッチ 14:00-14:30 Staff パワーシェイプ 19:00-19:45 Staff ピラティスベーシック 20:15-21:15 Yoko	やさしいヨガ 9:15-10:30 Michiko アロマリラックスヨガ 13:00-14:15 Keiko リラックスストレッチ 15:00-15:45 Staff リフレッシュストレッチ 17:00-17:30 Staff	ASAヨガ 9:15-10:30 Hisami やさしいフラ 11:00-12:00 Kaori ヒーリングヨガ 13:00-14:15 Michiko イントリニティ～禅～ 17:00-17:45 Staff	
Gym	TRX 14:00-14:30 Staff	TRX 13:30-14:00 Staff TRX 16:00-16:30 Staff	TRX 16:00-16:30 Staff	TRX 16:00-16:30 Staff	TRX 12:00-12:30 Staff TRX 19:00-19:30 Staff	TRX 15:00-15:30 Staff	
Garden	祝日営業(9:00～19:00)						
	30	☆祝日限定プログラム開催☆ 9月16日(月):15:00～「ざぜん」 担当:池上チーフトレーナー 9月23日(月):15:00～ 「ウェルネスエイジング～転倒予防と脳トレーニング～」 担当:大迫 理学療法士 ☆通常のアプリ予約で予約可能です。 内容に関しては、インフォメーションボードでお知らせします。					
Studio	美ボディメイク 10:15-11:15 ミキ ストレッチ&SP 12:00-12:45 Staff ビギナートレーニング 16:00-16:45 Staff 【代】 デトックスヨガ 19:00-20:15 Yuki 【時間変更】 オールアウト 20:30-21:15 Staff						
Gym	TRX 14:00-14:30 Staff						
Garden							

<STAFFおすすめプログラム>

リフレッシュストレッチ
 ヨガベルトを用いて普段動かせない可動域まで動かすことを目的としたアクティブストレッチです。身体の硬い方でも30分のショートプログラムなのでお気軽に参加できます。
 リフレッシュストレッチで日頃の疲れを取り除きましょう。