

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
				1	2	3
Studio	<p>・(OL): キャンセル待ちの方へオンライン中継を<b>スタジオ</b>で実施致します。</p> <p>・<b>館内はマスク着用</b>をお願いしております。ご理解・ご協力の程宜しくお願い致します。</p>			スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko	ちよっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo	ASAヨガ (OL) 9:15-10:30 Hisami
Gym				TRX (初級) 14:00-14:30 Staff	TRX (中級) 15:00-15:30 Staff	TRX (初級) 15:00-15:30 Staff
Garden						
	4	5	6	8	9	10
Studio	美ボディメイク (OL) 10:15-11:15 ミキ	パワーシェイプ 10:15-11:00 Staff	リラクソフローヨガ 10:15-11:30 Keiko	スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko	ちよっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo	ASAヨガ (OL) 9:15-10:30 Hisami
Gym	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff	TRX (中級) 18:00-18:30 Staff	TRX (初級) 12:00-12:30 Staff	TRX (中級) 12:00-12:30 Staff	TRX (初級) 15:00-15:30 Staff	TRX (初級) 15:00-15:30 Staff
Garden						
	11	12	13	15	16	17
Studio	美ボディメイク (OL) 10:15-11:15 ミキ	ボードトレーニング 10:15-10:45 Staff	リラクソフローヨガ 10:15-11:30 Keiko	スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko	ちよっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo	ASAヨガ (OL) 9:15-10:30 Hisami
Gym	TRX (中級) 14:00-14:30 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) 15:00-15:30 Staff	TRX (初級) 15:00-15:30 Staff
Garden						おでかけノルディック 16:30-17:30 Staff
	18	19	20	22	23	24
Studio	美ボディメイク (OL) 10:15-11:15 ミキ	ボードトレーニング 10:15-10:45 Staff	リラクソフローヨガ 10:15-11:30 Keiko	スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko	ちよっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo	ASAヨガ (OL) 9:15-10:30 Hisami
Gym	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff	TRX (中級) 18:00-18:30 Staff	TRX (初級) 12:00-12:30 Staff	TRX (中級) 12:00-12:30 Staff	TRX (初級) 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
	25	26	27	29	30	31
Studio	機能改善ピラティス(OL) 10:15-11:15 YU	マーシャルシェイプ 10:15-11:00 Staff	リラクソフローヨガ 10:15-11:30 Keiko	スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko	ちよっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo	ASAヨガ (OL) 9:15-10:30 Hisami
Gym	TRX (中級) 14:00-14:30 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) 15:00-15:30 Staff	TRX (初級) 15:00-15:30 Staff
Garden						

**新プログラム【ストレッチ・フラ ☆~☆☆】 担当: Kaori先生**  
 毎月日曜2回 11:00~12:00 今月は第2週と第5週の日曜日

ストレッチにフラダンスの動きを組み合わせ、柔軟性や姿勢の改善、基礎代謝の向上を目的としたプログラムとなっております。年齢や性別、経験問わずどなたでもご参加いただける内容です。 ※詳細はTRAPPROアプリまたはホームページでご確認下さい。

**【おでかけノルディック】 日付:10月17日(日) 16:30~17:30 担当:Staff**

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、秋の散策を行います。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。

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21(木)20:00より開始

☎ 0995-65-2020 ※お電話でのご予約も承ります