

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
			1	3	4	5
Studio	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p><b>9月の営業時間について</b> 20日(月) 敬老の日 9:00~19:00 お間違いのないようお気をつけください。</p> </div>		リラックスフローヨガ 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
			ファンクショナルピラティス 13:00-14:00 Miho	ピギナートレーニング 12:00-12:45 Staff	お腹シェイプ 11:00-11:30 Staff	やさしいフラ 11:00-12:00 Kaori
			カラダほくし 16:00-16:45 Staff	ヘルトストレッチ 16:00-16:30 Staff	骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko	アロマリラックスヨガ 12:30-13:45 Keiko
Gym			オールアウト 18:30-19:15 Staff	ストレッチ&SP 18:15-19:00 Staff	ファットバーン 17:00-17:30 Staff	マーシャルシェイプ 15:00-15:45 Staff
			アロマストレッチ 中止 Staff	ピラティスベーシック 中止 Yoko	マインドストレッチ 中止 Staff	
			TRX (初級) 12:00-12:30 Staff	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff	TRX (初級) 15:00-15:30 Staff	TRX (初級) 17:30-18:00 Staff
Garden			TRX (中級) 14:30-15:00 Staff		ノルディックウォーク 18:00-18:45 Staff	
	6	7	8	10	11	12
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	リラックスフローヨガ 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
	ストレッチ&SP 11:45-12:30 Staff	カラダほくし 11:30-12:15 Staff	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	ピギナートレーニング 11:00-11:45 Staff	バクティフローヨガ 12:30-13:45 Keiko
	お腹シェイプ 16:00-16:30 Staff	ゆったりヨガ (OL) 13:30-14:30 Micky	ピギナートレーニング 16:00-16:45 Staff	お腹シェイプ 18:30-19:00 Staff	骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko	ボードトレーニング 16:30-17:00 Staff
Gym	アロマストレッチ 18:15-18:45 Staff	ファットバーン 18:00-18:30 Staff	ヘルトストレッチ 18:00-18:30 Staff	ピラティスベーシック 中止 Yoko	パワーヨガ 17:00-18:15 Junna	ウェル美ストレッチ 17:15-17:45 Staff
	cardio&ストレッチ 中止 Maru	美姿勢Walk~ナナトレ~ 中止 Nanae	ストレッチヨガ 中止 Kuniko		カラダほくし 17:00-18:15 Junna	
	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff	TRX (初級) 16:00-16:30 Staff	TRX (初級) 12:00-12:30 Staff	TRX (中級) 12:00-12:30 Staff	TRX (初級) 12:00-12:30 Staff	TRX (初級) 11:00-11:30 Staff
Garden			TRX (中級) 14:00-14:30 Staff	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff	TRX (中級) 15:00-15:30 Staff	TRX (中級) 15:00-15:30 Staff
	13	14	15	17	18	19
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	リラックスフローヨガ 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
	カラダほくし 11:45-12:30 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	ピギナートレーニング 12:00-12:45 Staff	お腹シェイプ 11:00-11:30 Staff	ストレッチ&SP 11:00-11:45 Staff
	ピギナートレーニング 16:00-16:45 Staff	ゆったりヨガ (OL) 13:30-14:30 Micky	やさしいフラ 14:30-15:30 Kaori	ヘルトストレッチ 16:00-16:30 Staff	骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko	アロマリラックスヨガ 12:30-13:45 Keiko
Gym	ストレッチ&SP 18:00-18:30 Staff	アロマストレッチ 16:00-16:30 Staff	カラダほくし 16:00-16:45 Staff	ストレッチ&SP 18:15-19:00 Staff	オールアウト 17:00-17:45 Staff	パワーシェイプ 15:00-15:45 Staff
	ちよっとやさしいヨガ 19:15-20:30 Yugo	嬰朝スツキリ! 整えるヨガ 19:00-20:15 Yumiko	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	アロマストレッチ 19:15-19:45 Staff	
	TRX (中級) 14:00-14:30 Staff	TRX (中級) 18:00-18:30 Staff	マインドストレッチ 20:00-20:45 Staff	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff	TRX (初級) 15:00-15:30 Staff	TRX (初級) 17:30-18:00 Staff
Garden			TRX (中級) 12:00-12:30 Staff		ノルディックウォーク 18:00-18:45 Staff	
	20	21	22	24	25	26
Studio	祝日営業(9:00~19:00)		リラックスフローヨガ 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
	美ボディメイク (OL) 10:15-11:15 ミキ	マーシャルシェイプ 10:15-11:00 Staff	ファンクショナルピラティス 13:00-14:00 Miho	ストレッチ&SP 16:00-16:30 Staff	ピギナートレーニング 11:00-11:45 Staff	バクティフローヨガ 12:30-13:45 Keiko
	ストレッチ&SP 11:45-12:30 Staff	カラダほくし 11:30-12:15 Staff	ピギナートレーニング 16:00-16:45 Staff	お腹シェイプ 18:30-19:00 Staff	骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko	ボードトレーニング 16:30-17:00 Staff
Gym	お腹シェイプ 16:00-16:30 Staff	ゆったりヨガ (OL) 13:30-14:30 Micky	ヘルトストレッチ 18:00-18:30 Staff	ピラティスベーシック 19:30-20:30 Yoko	パワーヨガ 17:00-18:15 Junna	ウェル美ストレッチ 17:15-17:45 Staff
	アロマストレッチ 17:30~18:00 Staff	ファットバーン 18:00-18:30 Staff	ストレッチヨガ 19:00-20:15 Kuniko		カラダほくし 19:15-20:00 Staff	
	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff	TRX (初級) 16:00-16:30 Staff	TRX (初級) 12:00-12:30 Staff	TRX (中級) 12:00-12:30 Staff	TRX (初級) 12:00-12:30 Staff	TRX (中級) 11:00-11:30 Staff
Garden	【限定】おとなのラジオ体操 9:15-9:45 Haraguchi		TRX (中級) 20:30-21:00 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
	27	28	29	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p>・(OL): キャンセル待ちの方へオンライン中継をスタジオで実施致します。</p> <p>・館内はマスク着用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> <p>・プログラム終了後に清掃・換気の為、各プログラムの間隔を30分設けております。</p> </div>		
Studio	機能改善ピラティス(OL) 10:15-11:15 YU	ボードトレーニング 10:15-10:45 Staff	リラックスフローヨガ 10:15-11:30 Keiko			
	カラダほくし 11:45-12:30 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			
	ピギナートレーニング 16:00-16:45 Staff	ゆったりヨガ (OL) 13:30-14:30 Micky	カラダほくし 16:00-16:45 Staff			
Gym	ストレッチ&SP 18:00-18:45 Staff	アロマストレッチ 16:00-16:30 Staff	ファットバーン 18:30-19:00 Staff			
	ちよっとやさしいヨガ 19:15-20:30 Yugo	嬰朝スツキリ! 整えるヨガ 19:00-20:15 Yumiko	アロマストレッチ 20:00-20:30 Staff			
	TRX (中級) 14:00-14:30 Staff	TRX (中級) 18:00-18:30 Staff	TRX (初級) 12:00-12:30 Staff			
Garden			TRX (中級) 14:30-15:00 Staff			

**新レギュラープログラム【骨盤調整ヨガ】**  
**毎週土曜日13:00~14:15 担当: Yoko先生**  
 ※詳細はTRAPPROアプリまたはホームページでご確認ください。

※ダイエットフローヨガは8/28(土)がラストレッスンとなります。

**祝日限定「おとなのラジオ体操」 in ガーデン**  
**日時: 9月20日(月) 9:15~9:45 担当 Haraguchi**  
 誰でも簡単に短時間で出来る全身運動として考えられたラジオ体操。  
 血行促進・若返り・肩こり解消・美脚・くびれなど他にもたくさんの効果が期待  
 できます。正しい動きでより効果的な体操を試してみませんか。

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)

10月の予約は9月16(木)20:00より開始

☎ 0995-65-2020 ※お電話でのご予約も承ります