



	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
			1	3	4	5	
Studio	2月の営業について 祝日営業 11日(土) 9:00~19:00 お間違いの無いよう お気をつけください。	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) 3月の予約は2月17(木)20:00~ ・☎0995-65-2020 ※お電話のご予約も承ります	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 からだゆるみストレッチ 13:00-14:00 Ikegami 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 代行) リズムフィットネス 17:00-18:00 Yoko 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 バクティフローヨガ 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) 14:15-14:45 Staff TRX (初級) 18:00-18:30 Staff	TRX (初級) 14:30-15:00 Staff TRX (中級) 15:00-15:30 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					豆まきイベント 11:45-12:15 Staff		
	6	7	8	10	11	12	
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 リズムシェイプ 12:00-12:30 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 癒しの陰ヨガ 19:00-20:15 Takako	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 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	建国記念日 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	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 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) 15:00-15:30 Staff TRX (中級) 16:30-17:00 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 13:00-13:30 Staff						
	13	14	15	17	18	19	
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 身体が喜ぶ疲労回復ヨガ 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 バレンタインフラ 16:00-16:45 Onishi 夜ヨガ~質の高い睡眠に向けて 19:00-20:15 Yumiko	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 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 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 リセットストレッチ 17:00-17:30 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) 14:15-14:45 Staff TRX (初級) 18:00-18:30 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						
	20	21	22	24	25	26	
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 癒しの陰ヨガ 19:00-20:15 Takako	アロマストレッチ 10:15-10:45 Staff リズムシェイプ 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) 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 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 アロマリラックスヨガ 12:30-13:45 Keiko お腹シェイプ 15:30-16:00 Staff ズンバ 17:00-17:40 Sofia	
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) 15:00-15:30 Staff TRX (中級) 16:30-17:00 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	ノルディックウォーキング 13:00-14:45 Staff						
	27	28	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <h3>豆まきイベント</h3> <p>日付:2月3日(金) 11:45~ Garden</p> <p>鬼に向かって「鬼は外!」「福は内!」と声を出して豆を撒き、前年の悪を追い払い、幸運を迎え入れましょう。</p> <p>※雨天は多目的ホールに変更。</p> </div>				
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 身体が喜ぶ疲労回復ヨガ 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					
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					
Garden	ガーデンストレッチボール 11:45-12:15 Staff						

豆まきイベント

日付:2月3日(金) 11:45~ Garden

鬼に向かって「鬼は外!」「福は内!」と声を出して豆を撒き、前年の悪を追い払い、幸運を迎え入れましょう。

※雨天は多目的ホールに変更。

2月限定プログラム

【バレンタインフラ】★ 担当: Onishi
14日 16:00~16:45

癒やしのハワイアンミュージックに合わせてココロと身体を健康に♡フラ未経験者の方も気軽にご参加ください。

プログラム変更のお知らせ

代行【リズムフィットネス】☆☆
担当: Yoko 4日 17:00~18:00

代行【スローヨガ】☆
担当: Miho 24日 10:15~11:30

※詳細はアプリまたはホームページでご確認ください。