



	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						1
Studio	<p>今年もよろしく お願いします</p>	<p>新春 振舞い甘酒 日付:1月4日(水) 10:00~ おいしいオリジナル甘酒をふるまいます! 甘酒は飲む点滴といわれるほど栄養たっぷり。お正月になると飲みたくなりますよね。 ※無くなり次第終了させて頂きます。</p>	<p>営業のお知らせ ○特別休館 12月31日(土)~1月3日(火) ○通常営業 1月4日(水)~ ※1/4(水)はあま酒を準備しております。 ○祝日営業 1月9日(月) 9:00~19:00</p>	<p>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) 2月の予約は1月19(木)20:00~ ☎0995-65-2020 ※お電話のご予約も承ります</p>		<p>特別休館日</p>
Gym						
Garden						
	2	3	4	6	7	8
Studio	特別休館日	特別休館日	ホードトレーニング 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 (難関) 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 19:30-20:30 Yoko	ちよつとやさしいヨガ 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 カラダほくし 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 お腹シェイブ 15:30-16:00 Staff リセットストレッチ 17:00-17:30 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
Garden						
	9	10	11	13	14	15
Studio	祝日営業日(成人の日) 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 17:00-17:45 Staff	ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko マーシャルシェイブ 12:00-12:45 Ikegami ゆったりヨガ (OL) 13:30-14:30 Micky お腹シェイブ 16:00-16:30 Staff 表ヨガ~背の高い睡眠に向けて 19:00-20:15 Yumiko	アロマトストレッチ 10:15-10:45 Staff お腹シェイブ 11:15-11:45 Staff ファンクショナルピラティス 13:00-14:00 Miho パワーシェイブ 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 アロマトストレッチ 16:00-16:30 Staff カラダほくし 18:15-19:00 Staff FRIDAY Night Pilates 19:30-20:30 Yoko	ちよつとやさしいヨガ 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 禪と瞑り 19:00-19:45 Ikegami	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 フォットバーン 15:30-16:00 Staff カラダほくし 17:00-17:45 Staff
Gym	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff TRX (初級) 20:30-21:00 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 (初級) 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					
	16	17	18	20	21	22
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 リズムシェイブ 16:00-16:30 Staff カラダほくし 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 アロマトストレッチ 16:00-16:30 Staff (特別) 癒しの陰ヨガ 19:00-20:15 Takako	ホードトレーニング 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 お腹シェイブ 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 19:30-20:30 Yoko	ちよつとやさしいヨガ 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 Akiko カラダほくし 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 お腹シェイブ 15:30-16:00 Staff リズムシェイブ 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 (中級) 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 13:00-13:45 Staff					
	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 16:00-16:45 Staff ストレッチ&SP 17:15-18:00 Staff 身体が喜ぶ回復回ヨガ 19:15-20:30 Yugo	ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko マーシャルシェイブ 12:00-12:45 Ikegami ゆったりヨガ (OL) 13:30-14:30 Micky お腹シェイブ 16:00-16:30 Staff 表ヨガ~背の高い睡眠に向けて 19:00-20:15 Yumiko	アロマトストレッチ 10:15-10:45 Staff お腹シェイブ 11:15-11:45 Staff ファンクショナルピラティス 13:00-14:00 Miho パワーシェイブ 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 アロマトストレッチ 16:00-16:30 Staff カラダほくし 18:15-19:00 Staff FRIDAY Night Pilates 19:30-20:30 Yoko	ちよつとやさしいヨガ 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 Akiko 禪と瞑り 19:00-19:45 Ikegami	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 フォットバーン 15:30-15:30 Staff ズンバ 17:00-17:45 Sofia
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 (初級) 15:00-15:30 Staff	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff
Garden	ガーデンストレッチボール 11:45-12:15 Staff					
	30	31	<div data-bbox="851 1284 1388 1516" data-label="Complex-Block"> <p>プログラム変更 【バクティブローヨガ】★ 担当: Keiko先生 第1日曜日 12:30~13:45 【アロマリラックスヨガ】★ 担当: Keiko先生 第2、3、4、5日曜日 12:30~13:45 ※詳細はTRAPPROアプリまたはホームページでご確認ください。</p> </div>			
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 リズムシェイブ 16:00-16:30 Staff カラダほくし 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 アロマトストレッチ 16:00-16:30 Staff (特別) 癒しの陰ヨガ 19:00-20:15 Takako				
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				
Garden	ノルディックウォーキング 13:00-13:45 Staff					

1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

【からだゆるみストレッチ開運 Ver】★ 担当: Ikegami 6日 13:00~14:00
 年明け早々、1月6日は暦の上での最上吉日。何をやってもうまくいく日だといわれています。この奇跡の日に、ストレッチをして運氣を上げましょう。股関節と肩甲骨に焦点をあてたりかバリー系のレッスンを。姿勢や体の不調の改善へと繋げ本来の体の動きを取り戻す。

2023