




	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
			1	3	4	5		
Studio	3月の営業について 祝日営業 21日(火) 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) 4月の予約は3月16(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 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 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) 16:30-17:00 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								
	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 癒しの検ヨガ(ラストレッスン) 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	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 リセットストレッチ 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 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	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 お腹シェイプ 15:30-16:00 Staff リズムシェイプ 17:00-17:40 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	春分の日 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	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	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	ちょっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo スローメクス 11:00-11:45 sugimoto 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 17:00-17:30 Sofia		
Gym	TRX (中級) 15:00-15:30 Staff	TRX (中級) 15:00-15:30 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	29	31	<div style="border: 2px solid green; padding: 10px;"> <p>春のシェイプアップチャレンジ</p> <p>開催期間: 3月1日(水)~4月30日(日)</p> <p>運動によるシェイプアップと毎日の食事に少し気を付けることで、 体型や体調を整える事を目的とします。 楽しくダイエット・モチベーションUP! 参加費: 500円 (InBody2回分が含まれております)</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	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				
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) 15:00-15:30 Staff				
Garden	ガーデンストレッチボール 11:45-12:15 Staff			お花見ノルディック 13:00-14:00 Staff				

【お花見ノルディック】 担当: WellBeClubトレーナー 日付: 3月31日 13:00~14:00

心地良い春風や柔らかな日差し、木々が芽吹く新緑を感じるこの季節。心身ともに春を感じながら、別府川沿いをノルディックウォークで散策します。途中桜を眺めながら、ちょっと一息コーヒータイム。一緒に春の訪れを感じに“おでかけ”しませんか。 ※雨天時は、ストレッチ系プログラムへ変更となります。

春の紹介キャンペーン
3月31日まで!!
 ※詳細はスタッフにお尋ねください。

