



	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日				
					1	2				
Studio	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> 4月の営業について 祝日営業 29日(土) 9:00~19:00 </div>	<div style="border: 1px solid pink; padding: 5px;"> 【お花見ノルディック】 担当: WellBeClubトレーナー 日付: 4月3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、ちよっと一息コーヒータム。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。 </div>				ちよっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo	リフレッシュASAyoga 9:15-10:30 Hisami			
Gym						お間違いの無いよう お気をつけください。	ストレッチ&SP 11:00-11:45 Staff	ビギナートレーニング 11:00-11:45 Staff	リセットヨガ 13:00-14:15 Yoko	バックフローヨガ 12:30-13:45 Keiko
Garden							クラシカルピラティス 17:00-18:00 Akiko	ファットバーン 15:00-15:30 Staff	カラダほくし 19:00-19:45 Staff	カラダほくし 17:00-17:45 Staff
					TRX (中級) 15:00-15:30 Staff	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff				
	3	4	5	7	8	9				
Studio	(代行) 美ボディメイク (OL) 10:15-11:15 Miho 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 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 新) ピラティス 19:00-20:15 Kanami	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	ちよっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo リズムシェイプ 11:00-11:30 Staff 骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko オールアウト 17:00-17:45 Staff 新) 骨格ボディメイク 19:00-19:45 Yoshimoto	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 (初級) 14:15-14:45 Staff	TRX (初級) 14:30-15:00 Staff	TRX (初級) 15:00-15:30 Staff	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff				
Garden	お花見ノルディック 13:00-14:00 Staff		TRX (上級) 20:30-21:00 Staff	TRX (初級) 18:00-18:30 Staff						
	10	11	12	14	15	16				
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~寝の深い睡眠に向けて 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 ズンバ 16:00-16:40 Sofia カラダほくし 18:15-19:00 Staff FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 Yoko	ちよっとやさしいヨガ 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 カラダほくし 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) 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	ガーデンリセットストレッチ 11:45-12:15 Staff	TRX (初級) 20:30-21:00 Staff	TRX (中級) 16:30-17:00 Staff							
	17	18	19	21	22	23				
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 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 新) ピラティス 19:00-20:15 Kanami	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 パワーシェイプ 18:00-18:45 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	ちよっとやさしいヨガ 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 禅と瞑り 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 (初級) 14:15-14:45 Staff	TRX (初級) 14:30-15:00 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 13:00-13:45 Staff	TRX (上級) 20:30-21:00 Staff	TRX (初級) 18:00-18:30 Staff							
	24	25	26	28	29	30				
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 (ラストレックス) 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 カラダほくし 18:15-19:00 Staff FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 Yoko	ちよっとやさしいヨガ 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 (ラストレックス) 17:00-18:00 Akiko	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 リズムシェイプ 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) 15:00-15:30 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	TRX (上級) 20:30-21:00 Staff	TRX (中級) 16:30-17:00 Staff							

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)

5月の予約は4月20日(木)20:00~

☎0995-65-2020 ※お電話のご予約も承ります

4月からの新プログラム【コアコントロールピラティス】☆☆☆

担当: Kanami 第2、第4火曜 19:00~20:15 場所: ホール 定員: 30名

体の正しい使い方を習得し、しなやかに伸び上がる体を目指します。動きの過程を大切にしているので運動に不安がある方でも無理なく参加できます。男性にもおすすめです。気軽にご参加ください。

※詳細はアプリまたはホームページでご確認ください

4月からの新プログラム【骨格ボディメイク】☆☆☆

担当: Yoshimoto 8日(土)19:00~19:45 場所: スタジオ 定員: 8名

体の土台となる骨格が本来あるべき位置からズレていることで、身体の痛みや不調があるなどボディラインも変わりにくくなります。背骨・癒着した筋膜にアプローチしながら骨格を整え、(力を抜く)居心地の良い身体を目指すプログラムです。

※詳細はアプリまたはホームページでご確認ください

