



	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日											
	1			2			3			5			6			7											
Studio	美ボディメイク	10:15-11:15	ミキ	ベーシックフローヨガ	10:15-11:30	Keiko	ポードトレーニング	10:15-10:45	Staff	スローヨガ	10:15-11:30	Kuniko	【代行】やさしいヨガ	9:15-10:30	Kotomi	リフレッシュASAYoga	9:15-10:30	Hisami									
	BTS (バンドトレーニング)	11:45-12:15	Staff	マーシャルシェイプ	12:00-12:45	Ikegami	ウエル美ストレッチ	11:00-11:30	Staff	お腹シェイプ	13:00-13:30	Staff	カラダほぐし	11:00-11:45	Staff	ビギナートレーニング	11:00-11:45	Staff									
	ストレッチ&SP	15:30-16:15	Staff	【代行】ゆったりヨガ	13:30-14:30	Yugo	ファンクショナルピラティス	13:00-14:00	Miho	ファットバーン	16:00-16:30	Staff	骨盤調整ヨガ	13:00-14:15	Yoko	ストレッチ&SP	13:00-13:45	Staff									
	リズムシェイプ	17:00-17:30	Staff	アロマストレッチ	16:00-16:30	Staff	ビギナートレーニング	18:00-18:45	Staff	ストレッチ&SP	18:15-19:00	Staff	オールアウト	17:00-17:45	Staff	ファットバーン	15:00-15:30	Staff									
	【代行】ダイナミックストレッチ	19:00-20:15	Yoko	コアコントロールピラティス	19:00-20:15	Kanami	アロマストレッチ	20:00-20:30	Staff	FRIDAY Night Pilates	19:30-20:45	Yoko	アロマリラックスヨガ	19:00-20:15	Keiko	カラダほぐし	17:00-17:45	Staff									
Gym	TRX (中級)	14:30-15:00	Staff	TRX (中級)	18:00-18:30	Staff	TRX (初級)	15:00-15:30	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 (上級)	20:30-21:00	Staff	TRX (中級)	16:30-17:00	Staff																		
Garden	お花見ノルディック 13:00-14:00 Staff																										
	8			9			10			12			13			14											
Studio	機能改善ピラティス	10:15-11:15	YU	ベーシックフローヨガ	10:15-11:30	Keiko	リセットストレッチ	10:15-10:45	Staff	スローヨガ	10:15-11:30	Kuniko	ちよつとやさしいヨガ	9:15-10:30	Yugo	リフレッシュASAYoga	9:15-10:30	Hisami									
	カラダほぐし	11:45-12:30	Staff	お腹シェイプ	12:00-12:30	Staff	カラダほぐし	11:15-12:00	Staff	ビギナートレーニング	12:00-12:45	Staff	リズムシェイプ	11:00-11:30	Staff	ストレッチ・フラ	11:00-12:00	Kaori									
	ビギナートレーニング	15:30-16:15	Staff	【代行】ポールストレッチ	13:30-14:30	Kanami	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	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									
	ストレッチ&SP	17:00-17:45	Staff	ビギナートレーニング	16:00-16:45	Staff	からだゆるみストレッチ	16:00-17:00	Ikegami	カラダほぐし	18:15-19:00	Staff	ホットスンバ	17:00-17:40	Sofia	お腹シェイプ	15:30-16:00	Staff									
	身体が喜ぶ疲労回復ヨガ	19:15-20:30	Yugo	バレトン	19:00-20:15	Kanami	マットサイエンス	19:00-20:15	Kotomi	はじめてのZUMBA	19:30-20:45	Yoko	骨格ボディメイク	19:00-20:00	Yoshimoto	アロマストレッチ	17:00-17:30	Staff									
Gym	TRX (初級)	14:30-15:00	Staff	TRX (中級)	18:00-18:30	Staff	TRX (初級)	14:15-14:45	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									
				TRX (初級)	20:30-21:00	Staff	TRX (初級)	18:00-18:30	Staff																		
Garden	座学 13:00-13:30 Staff																										
	15			16			17			19			20			21											
Studio	【代行】ボディメンテナンソカ	10:15-11:15	Hisami	ベーシックフローヨガ	10:15-11:30	Keiko	ポードトレーニング	10:15-10:45	Staff	スローヨガ	10:15-11:30	Kuniko	ちよつとやさしいヨガ	9:15-10:30	Yugo	リフレッシュASAYoga	9:15-10:30	Hisami									
	BTS (バンドトレーニング)	11:45-12:15	Staff	リズムシェイプ	12:00-12:30	Staff	ウエル美ストレッチ	11:00-11:30	Staff	お腹シェイプ	13:00-13:30	Staff	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									
	ストレッチ&SP	15:30-16:15	Staff	【代行】ゆったりヨガ	13:30-14:30	Kotomi	ファンクショナルピラティス	13:00-14:00	Miho	ファットバーン	16:00-16:30	Staff	骨盤調整ヨガ	13:00-14:15	Yoko	ストレッチ&SP	13:00-13:45	Staff									
	リズムシェイプ	17:00-17:30	Staff	アロマストレッチ	16:00-16:30	Staff	ビギナートレーニング	18:00-18:45	Staff	ストレッチ&SP	18:15-19:00	Staff	オールアウト	17:00-17:45	Staff	ファットバーン	15:00-15:30	Staff									
	【代行】ダイナミックストレッチ	19:00-20:15	Yoko	コアコントロールピラティス	19:00-20:15	Kanami	アロマストレッチ	20:00-20:30	Staff	FRIDAY Night Pilates	19:30-20:45	Yoko	アロマリラックスヨガ	19:00-20:15	Keiko	カラダほぐし	17:00-17:45	Staff									
Gym	TRX (中級)	14:30-15:00	Staff	TRX (上級)	18:00-18:30	Staff	TRX (初級)	15:00-15:30	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)	20:30-21:00	Staff	TRX (中級)	16:00-16:30	Staff																		
Garden																											
	22			23			24			26			27			28											
Studio	機能改善ピラティス	10:15-11:15	YU	ベーシックフローヨガ	10:15-11:30	Keiko	リセットストレッチ	10:15-10:45	Staff	スローヨガ	10:15-11:30	Kuniko	ちよつとやさしいヨガ	9:15-10:30	Yugo	リフレッシュASAYoga	9:15-10:30	Hisami									
	リセットストレッチ	11:45-12:15	Staff	お腹シェイプ	12:00-12:30	Staff	からだゆるみストレッチ	11:15-12:15	Ikegami	ビギナートレーニング	13:00-13:45	Staff	リズムシェイプ	11:00-11:30	Staff	ストレッチ・フラ	11:00-12:00	Kaori									
	カラダほぐし	15:30-16:15	Staff	ゆったりヨガ	13:30-14:30	Micky	ファンクショナルピラティス	13:00-14:00	Miho	骨格ボディメイク	16:00-17:00	Yoshimoto	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									
	ビギナートレーニング	17:00-17:45	Staff	マーシャルシェイプ	16:00-16:45	Ikegami	ストレッチ&SP	16:00-16:45	Staff	カラダほぐし	18:15-19:00	Staff	パワーシェイプ	17:00-17:45	Staff	お腹シェイプ	15:30-16:00	Staff									
	身体が喜ぶ疲労回復ヨガ	19:15-20:30	Yugo	バレトン	19:00-20:15	Kanami	マットサイエンス	19:00-20:15	Kotomi	はじめてのZUNBA	19:30-20:45	Yoko	禪と瞑り	19:00-19:45	Ikegami	マインドストレッチ	17:00-17:45	Ikegami									
Gym	TRX (初級)	14:30-15:00	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									
				TRX (初級)	20:30-21:00	Staff	TRX (初級)	18:00-18:30	Staff																		
Garden	ノルディックウォーキング 13:00-13:45 Staff																										
	29			30			<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>【お花見ノルディック】担当: WellBeClubトレーナー 4月1日 13:00~14:00</p> <p>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、ちよつ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。</p> <p>※雨天時は、ストレッチ系プログラムへ変更となります。</p> </div>																				
Studio	昭和の日			ベーシックフローヨガ	10:15-11:30	Keiko										リセットストレッチ	12:00-12:30	Staff	スローヨガ	10:15-11:30	Kuniko	ちよつとやさしいヨガ	9:15-10:30	Yugo	リフレッシュASAYoga	9:15-10:30	Hisami
	【代行】ボディメンテナンソカ	10:15-11:15	Hisami	リズムシェイプ	12:00-12:30	Staff										からだゆるみストレッチ	11:15-12:15	Ikegami	ビギナートレーニング	13:00-13:45	Staff	リズムシェイプ	11:00-11:30	Staff	ストレッチ・フラ	11:00-12:00	Kaori
	BTS (バンドトレーニング)	11:45-12:15	Staff	【代行】リラクソカ	13:30-14:30	Keiko										ファンクショナルピラティス	13:00-14:00	Miho	骨格ボディメイク	16:00-17:00	Yoshimoto	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
	ストレッチ&SP	15:30-16:15	Staff	アロマストレッチ	16:00-16:30	Staff										ストレッチ&SP	16:00-16:45	Staff	カラダほぐし	18:15-19:00	Staff	パワーシェイプ	17:00-17:45	Staff	お腹シェイプ	15:30-16:00	Staff
Gym	TRX (初級)	14:30-15:00	Staff	コアコントロールピラティス	19:00-20:15	Kanami	アロマストレッチ	20:00-20:30	Staff	FRIDAY Night Pilates	19:30-20:45	Yoko	アロマリラックスヨガ	19:00-20:15	Keiko	カラダほぐし	17:00-17:45	Staff									
				TRX (上級)	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																										

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18日(木) 20:00~

- ☎0995-65-2020 ※お電話のご予約も承ります

営業のお知らせ

祝日営業

4月29日(月) 9:00~19:00

※お間違えの無いようお気を付けてください