



	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
			1	3	4	5	
Studio		<p>営業時間 / 休館日:毎週木曜日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>平日 10:00-22:00(最終入館 21:30)</li> <li>土曜 9:00-21:00(最終入館 20:30)</li> <li>日祝 9:00-19:00(最終入館 18:30)</li> <li>木曜 休館日</li> </ul> <p>6月の予約は5月16日(木) 20:00~</p> <p>☎0995-65-2020 ※お電話のご予約も承ります</p>	<p>1</p> 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 ビギナートレーニング 18:00-18:45 Kuniko アロマストレッチ 20:00-20:30 Staff	<p>3</p> <p>憲法記念日</p> <p>館内メンテナンスのため休館</p>	<p>4</p> <p>みどりの日</p> 【代行】やさしいヨガ 9:15-10:30 Kotomi カラダほくし 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	<p>5</p> <p>こどもの日</p> 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 アロマリラクソスヨガ 12:30-13:45 Keiko ファットバーン 15:00-15:30 Staff カラダほくし 17:00-17:45 Staff	
Gym			TRX (初級) 15:00-15:30 Staff TRX (中級) 16:30-17:00 Staff	TRX (中級) 15:00-15:30 Staff	TRX (中級) 15:00-15:30 Staff	TRX (中級) 15:00-15:30 Staff	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff
Garden							<p>祝日営業(9:00-19:00)</p>
	6	7	8	10	11	12	
Studio	<p>振替休日</p> 美ボディメイク 10:15-11:15 ミキ BTS (リウンドトレーニング) 11:45-12:15 Staff ストレッチ&SP 15:30-16:15 Staff リズムシェイブ 17:00-17:30 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 13:30-14:30 Micky アロマストレッチ 16:00-16:30 Staff コアコントロールピラティス 19:00-20:15 Kanami	リセットストレッチ 10:15-10:45 Staff カラダほくし 11:15-12:00 Staff ファンクショナルピラテ 13:00-14:00 Miho からだゆるみストレッチ 16:00-17:00 Ikegami マットサイエンス 19:00-20:15 Kotomi	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 リセットストレッチ 16:00-16:30 Staff カラダほくし 18:15-19:00 Staff 初めてのZUMBA 19:30-20:45 Yoko	ちよっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo リズムシェイブ 11:00-11:30 Staff 骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko お腹シェイブ 17:00-17:30 Staff 骨格セルフケア 19:00-20:00 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 アロマリラクソスヨガ 12:30-13:45 Keiko ホットズンバ 15:30-16:10 Sofia マインドストレッチ 17:00-17:45 Ikegami	
Gym	TRX (中級) 14:30-15:00 Staff <p>祝日営業(9:00-19:00)</p>	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 (中級) 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	座学 (身体回復力) 13:00-13:30 Staff						
	13	14	15	17	18	19	
Studio	(代行) ホチメンテナスヨガ 10:15-11:15 Hisami リセットストレッチ 11:45-12:15 Staff カラダほくし 15:30-16:15 Staff ビギナートレーニング 17:00-17:45 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 お腹シェイブ 12:00-12:30 Staff ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky リズムシェイブ 16:00-16:30 Staff パレトン 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 ビギナートレーニング 18:00-18:45 Staff アロマストレッチ 20:00-20:30 Staff	(代行) バクティフローヨガ 10:15-11:30 Keiko お腹シェイブ 13:00-13:30 Staff ファットバーン 16:00-16:30 Staff ストレッチ&SP 18:15-19:00 Staff FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 Yoko	【代行】やさしいヨガ 9:15-10:30 Kotomi 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 アロマリラクソスヨガ 19:00-20:15 Keiko	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 ストレッチ&SP 13:00-13:45 Staff ファットバーン 15:00-15:30 Staff カラダほくし 17:00-17:45 Staff	
Gym	TRX (初級) 14:30-15:00 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) 14:30-15:00 Staff	TRX (中級) 15:00-15:30 Staff	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff	
Garden							
	20	21	22	24	25	26	
Studio	美ボディメイク 10:15-11:15 ミキ BTS (リウンドトレーニング) 11:45-12:15 Staff ストレッチ&SP 15:30-16:15 Staff リズムシェイブ 17:00-17:30 Staff ハタヨガ 19:15-20:30 Acco	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 13:30-14:30 Micky アロマストレッチ 16:00-16:30 Staff コアコントロールピラティス 19:00-20:15 Kanami	リセットストレッチ 10:15-10:45 Staff からだゆるみストレッチ 11:15-12:00 Ikegami ファンクショナルピラテ 13:00-14:00 Miho ストレッチ&SP 16:00-16:45 Staff マットサイエンス 19:00-20:15 Kotomi	スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko ビギナートレーニング 13:00-13:45 Staff 骨格セルフケア 16:00-17:00 Yoshimoto カラダほくし 18:15-19:00 Staff 初めてのZUMBA 19:30-20:45 Yoko	ちよっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo リズムシェイブ 11:00-11:30 Staff 骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko ホットズンバ 17:00-17:40 Sofia 裸と眠り 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 アロマリラクソスヨガ 12:30-13:45 Keiko お腹シェイブ 15:30-16:00 Staff マインドストレッチ 17:00-17:45 Ikegami	
Gym	TRX (中級) 14:00-14:30 Staff	TRX (上級) 18:00-18:30 Staff TRX (中級) 20:30-21:00 Staff	TRX (上級) 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	ノルディックウォーク 13:00-13:45 Staff						
	27	28	29	31	<div style="border: 2px solid green; padding: 10px; text-align: center;"> <p>☆営業のお知らせ☆</p> <p>臨時休館日 5月3日(金)</p> <p>祝日営業日 5月4日(土) 9:00~19:00</p> <p>5月6日(月) 9:00~19:00</p> <p>※お間違えの無いようお気を付けてください。</p> </div>		
Studio	機能改善ピラティス 10:15-11:15 YU リセットストレッチ 11:45-12:15 Staff カラダほくし 15:30-16:15 Staff ビギナートレーニング 17:00-17:45 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 お腹シェイブ 12:00-12:30 Staff ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky リズムシェイブ 16:00-16:30 Staff パレトン 19:00-20:15 Kanami	ボードトレーニング 10:15-11:45 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 ビギナートレーニング 18:00-18:45 Staff アロマストレッチ 20:00-20:30 Staff	スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko お腹シェイブ 13:00-13:30 Staff ファットバーン 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) 14:30-15:00 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) 14:30-15:00 Staff			
Garden	ノルディックウォーク 13:00-13:45 Staff						