



	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
					1	2		
Studio	<p><b>営業時間 / 休館日:毎週木曜日</b></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>7月の予約は6月20日(木)20:00~</p> <p>☎0995-65-2020 ※お電話のご予約も承ります</p>				<p><b>GLOBAL WELLNESS DAY</b></p> <p>第7回 GLOBAL WELLNESS DAY2024 6月9日(日) 10:00~</p> <p>GLOBAL WELLNESS DAY2024 「1日を変えれば、これからの人生も変わる」</p> <p>健康を改めて見つめなおす、きっかけづくりの1日。</p> <p>12:00~ガーデンステージにてチアダンスや音楽演奏も!</p> <p>『今年のみんなで楽しむウェルネスピクニック!』</p> <p>『こころとカラダ、そして自然にやさしい』素敵なお店が14店舗! ペアミネラルとのコラボクラスやGWD特別講座も!</p> <p>ウェルネス体験のほか、ココカラ診断も開催。当日はカフェラウンジも開放するので雨でも安心!</p> <p>※当日内容が変更する場合がございます、ご了承ください。 詳細はチラシをご確認ください!!</p>		<p>ちよっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo</p> <p>ストレッチ&amp;SP 11:00-11:45 Staff</p> <p>骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko</p> <p>オールアウト 17:00-17:45 Staff</p> <p>アロマリラクソスヨガ 19:00-20:15 Keiko</p> <p>TRX (中級) 15:00-15:30 Staff</p>	<p>リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami</p> <p>ピギナートレーニング 11:00-11:45 Staff</p> <p>ストレッチ&amp;SP 13:00-13:45 Staff</p> <p>フラットバーン 15:00-15:30 Staff</p> <p>カラダほぐし 17:00-17:45 Staff</p> <p>TRX (初級) 14:00-14:30 Staff</p>
Gym								
Garden								
	3	4	5	7	8	9		
Studio	<p>美ボディメイク 10:15-11:15 ミキ</p> <p>BTS (ハインドレーニング) 11:45-12:15 Staff</p> <p>ストレッチ&amp;SP 15:30-16:15 Staff</p> <p>リズムシェイプ 17:00-17:30 Staff</p> <p>ハタヨガ 19:15-20:30 Acco</p>	<p>ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko</p> <p>マーシャルシェイプ 12:00-12:45 Ikegami</p> <p>ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky</p> <p>アロマストレッチ 16:00-16:30 Staff</p> <p>コアコントロールピラティス 19:00-20:15 Kanami</p>	<p>ボードトレーニング 10:15-10:45 Staff</p> <p>ウェル美ストレッチ 11:00-11:30 Staff</p> <p>ファンクショナルピラティス 13:00-14:00 Miho</p> <p>ピギナートレーニング 18:00-18:45 Staff</p> <p>アロマストレッチ 20:00-20:30 Staff</p>	<p>スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko</p> <p>お腹シェイプ 13:00-13:30 Staff</p> <p>フラットバーン 16:00-16:30 Staff</p> <p>ストレッチ&amp;SP 18:15-19:00 Staff</p> <p>FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 Yoko</p>	<p>ちよっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo</p> <p>リズムシェイプ 11:00-11:30 Staff</p> <p>骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko</p> <p>お腹シェイプ 17:00-17:30 Staff</p> <p>骨格セルフケア 19:00-20:00 Yoshimoto</p> <p>TRX (中級) 15:00-15:30 Staff</p>	<p>ペアミネラル×カーデンストレッチ 9:15-9:50 Hisami</p> <p>リフレッシュASAYoga 10:00-10:30 Hisami</p> <p>ペアミネラル×ピラティス 10:45-11:45 Kanami</p> <p>アロマリラクソスヨガ 13:15-14:30 Keiko</p> <p>禅とクリスタルボウル 15:00-16:00 Ikegam</p> <p>アロマストレッチ 17:00-17:40 Staff</p> <p>TRX (初級) 14:30-15:00 Staff</p>		
Gym	<p>TRX (中級) 14:00-14:30 Staff</p>	<p>TRX (中級) 18:00-18:30 Staff</p> <p>TRX (上級) 20:30-21:00 Staff</p>	<p>TRX (初級) 15:00-15:30 Staff</p> <p>TRX (中級) 16:30-17:00 Staff</p>	<p>TRX (初級) 14:30-15:00 Staff</p>				
Garden	<p>ノルディックウォーク 13:00-13:45 Staff</p>					GLOBAL WELLNESS DAY2024		
	10	11	12	14	15	16		
Studio	<p>機能改善ピラティス 10:15-11:15 YU</p> <p>リセットストレッチ 11:45-12:15 Staff</p> <p>カラダほぐし 15:30-16:15 Staff</p> <p>ピギナートレーニング 17:00-17:45 Staff</p> <p>身体が喜ぶ疲労回復ヨガ 19:15-20:30 Yugo</p>	<p>ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko</p> <p>お腹シェイプ 12:00-12:30 Staff</p> <p>ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky</p> <p>リズムシェイプ 16:00-16:30 Staff</p> <p>ペアミネラル×バレットン 19:00-20:15 Kanami</p>	<p>リセットストレッチ 10:15-10:45 Staff</p> <p>ファンクショナルピラ 13:00-14:00 Miho</p> <p>ストレッチ&amp;SP 16:00-16:45 Staff</p> <p>マットサイエンス 19:00-20:15 Kotomi</p>	<p>スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko</p> <p>ピギナートレーニング 13:00-13:45 Staff</p> <p>リセットストレッチ 16:00-16:30 Staff</p> <p>カラダほぐし 18:15-19:00 Staff</p> <p>初めてのZUNBA 19:30-20:45 Yoko</p>	<p>ちよっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo</p> <p>ストレッチ&amp;SP 11:00-11:45 Staff</p> <p>骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko</p> <p>オールアウト 17:00-17:45 Staff</p> <p>アロマリラクソスヨガ 19:00-20:15 Keiko</p> <p>TRX (中級) 15:00-15:30 Staff</p>	<p>リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami</p> <p>ストレッチ・フラ 11:00-12:00 Kaori</p> <p>ストレッチ&amp;SP 13:00-13:45 Staff</p> <p>ホットズンバ 15:00-15:40 Sofia</p> <p>カラダほぐし 17:00-17:45 Staff</p> <p>TRX (初級) 14:00-14:30 Staff</p>		
Gym	<p>TRX (初級) 14:30-15:00 Staff</p>	<p>TRX (中級) 18:00-18:30 Staff</p> <p>TRX (初級) 20:30-21:00 Staff</p>	<p>TRX (初級) 14:15-14:45 Staff</p> <p>TRX (初級) 20:30-21:00 Staff</p>	<p>TRX (初級) 14:30-15:00 Staff</p>				
Garden	<p>座学: 甘酒について 13:00-13:30 Staff</p>		<p>ガーデンから始めるストレッチ 11:15-12:15 Ikegam</p>					
	17	18	19	21	22	23		
Studio	<p>美ボディメイク 10:15-11:15 ミキ</p> <p>BTS (ハインドレーニング) 11:45-12:15 Staff</p> <p>ストレッチ&amp;SP 15:30-16:15 Staff</p> <p>リズムシェイプ 17:00-17:30 Staff</p> <p>ハタヨガ 19:15-20:30 Acco</p>	<p>ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko</p> <p>マーシャルシェイプ 12:00-12:45 Ikegami</p> <p>ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky</p> <p>アロマストレッチ 16:00-16:30 Staff</p> <p>コアコントロールピラティス 19:00-20:15 Kanami</p>	<p>ボードトレーニング 10:15-10:45 Staff</p> <p>ウェル美ストレッチ 11:00-11:30 Staff</p> <p>ファンクショナルピラティス 13:00-14:00 Miho</p> <p>ピギナートレーニング 18:00-18:45 Staff</p> <p>アロマストレッチ 20:00-20:30 Staff</p>	<p>スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko</p> <p>お腹シェイプ 13:00-13:30 Staff</p> <p>フラットバーン 16:00-16:30 Staff</p> <p>ストレッチ&amp;SP 18:15-19:00 Staff</p> <p>FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 Yoko</p>	<p>ちよっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo</p> <p>リズムシェイプ 11:00-11:30 Staff</p> <p>骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko</p> <p>ホットズンバ 17:00-17:40 Sofia</p> <p>禅と眠り 19:00-19:45 Ikegami</p> <p>TRX (中級) 15:00-15:30 Staff</p>	<p>ペアミネラル×ASAYoga 9:15-10:30 Hisami</p> <p>ピギナートレーニング 11:00-11:45 Staff</p> <p>アロマリラクソスヨガ 12:30-13:45 Keiko</p> <p>お腹シェイプ 15:30-16:00 Staff</p> <p>マインドストレッチ 17:00-17:45 Ikegam</p> <p>TRX (初級) 14:00-14:30 Staff</p>		
Gym	<p>TRX (中級) 14:00-14:30 Staff</p>	<p>TRX (上級) 18:00-18:30 Staff</p> <p>TRX (中級) 20:30-21:00 Staff</p>	<p>TRX (初級) 15:00-15:30 Staff</p> <p>TRX (中級) 16:30-17:00 Staff</p>	<p>TRX (初級) 14:30-15:00 Staff</p>				
Garden	<p>ノルディックウォーク 13:00-13:45 Staff</p>							
	24	25	26	28	29	30		
Studio	<p>機能改善ピラティス 10:15-11:15 YU</p> <p>リセットストレッチ 11:45-12:15 Staff</p> <p>カラダほぐし 15:30-16:15 Staff</p> <p>ピギナートレーニング 17:00-17:45 Staff</p> <p>身体が喜ぶ疲労回復ヨガ 19:15-20:30 Yugo</p>	<p>ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko</p> <p>お腹シェイプ 12:00-12:30 Staff</p> <p>ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky</p> <p>からだゆるみストレッチ 16:00-17:00 Ikegam</p> <p>ペアミネラル×ピラティス 19:00-20:15 Kanami</p>	<p>リセットストレッチ 10:15-10:45 Staff</p> <p>リズムシェイプ 11:15-11:30 Staff</p> <p>ファンクショナルピラ 13:00-14:00 Miho</p> <p>ストレッチ&amp;SP 16:00-16:45 Staff</p> <p>マットサイエンス 19:00-20:15 Kotomi</p>	<p>スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko</p> <p>ピギナートレーニング 13:00-13:45 Staff</p> <p>骨格セルフケア 16:00-17:00 Yoshimoto</p> <p>カラダほぐし 18:15-19:00 Staff</p> <p>初めてのZUNBA 19:30-20:45 Yoko</p>	<p>ちよっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo</p> <p>カラダほぐし 11:00-11:45 Staff</p> <p>骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko</p> <p>オールアウト 17:00-17:45 Staff</p> <p>アロマリラクソスヨガ 19:00-20:15 Keiko</p> <p>TRX (中級) 15:00-15:30 Staff</p>	<p>リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami</p> <p>ストレッチ・フラ 11:00-12:00 Kaori</p> <p>ストレッチ&amp;SP 13:00-13:45 Staff</p> <p>フラットバーン 15:00-15:30 Staff</p> <p>カラダほぐし 17:00-17:45 Staff</p> <p>TRX (初級) 14:00-14:30 Staff</p>		
Gym	<p>TRX (初級) 14:30-15:00 Staff</p>	<p>TRX (中級) 18:00-18:30 Staff</p> <p>TRX (初級) 20:30-21:00 Staff</p>	<p>TRX (初級) 14:15-14:45 Staff</p> <p>TRX (初級) 20:30-21:00 Staff</p>	<p>TRX (初級) 14:30-15:00 Staff</p>				
Garden	<p>ノルディックウォーク 13:00-13:45 Staff</p>							