



	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	美ホディメイク 10:15-11:15 ミキ	ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko	ボードトレーニング 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	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 12:00-12:30 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	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	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	ストレッチ&SP 16:00-16:45 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
	ハタヨガ 19:15-20:30 Acco	コアコントロールピラティス 19:00-20:15 Kanami	ビギナートレーニング 18:00-18:45 Staff	FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 Yoko	アロマリラクソスヨガ 19:00-20:15 Keiko	カラダほぐし 17:00-17:45 Staff
Gym	TRX (中級) 14:00-14:30 Staff	TRX (中級) 18:00-18:30 Staff	セタマインドストレッチ 19:15-20:00 Ikegami	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) 15:00-15:30 Staff			
Garden	ノルディックウォーク 13:00-13:45 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
	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	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	アロマリラクソスヨガ 12:30-13:45 Keiko
	ビギナートレーニング 17:00-17:45 Staff	リズムシェイプ 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	オールアウト 17:00-17:30 Staff	ビギナートレーニング 15:00-15:45 Staff
	身体が喜ぶ疲労回復ヨガ 19:15-20:30 Yugo	パレトン 19:00-20:15 Kanami	マットサイエンス 19:00-20:15 Kotomi	初めてのZUNBA 19:30-20:45 Yoko	骨格セルフケア 19:00-20:00 Yoshimoto	カラダほぐし 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) 14:15-14:45 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 (初級) 20:30-21:00 Staff	TRX (初級) 20:30-21:00 Staff			
Garden	【見学】 通塾で利用できる英会話 13:00-13:30 Sofia					
	15	16	17	19	20	21
Studio	海の日	ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko	ボードトレーニング 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	(代行) リフレッシュASAyoga 9:15-10:30 Yoko
	(代行) 美ホディメイク 10:15-11:15 Miho	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 12:00-12:30 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
	BTS (バンドトレーニング) 11:45-12:15 Staff	ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky	(代行) ホチコチピラティス 13:00-14:00 Hisami	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
	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	ストレッチ&SP 18:15-19:00 Staff	オールアウト 17:00-17:45 Staff	お腹シェイプ 15:30-16:00 Staff
	リズムシェイプ 17:00-17:30 Staff	【代行】 ストレッチ&SP 19:00-19:45 Staff	ビギナートレーニング 18:00-18:45 Staff	FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 Yoko	アロマリラクソスヨガ 19:00-20:15 Keiko	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	アロマストレッチ 20:00-20:30 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) 15:00-15:30 Staff			
Garden	ノルディックウォーク 13:00-13:45 Staff					
	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	リズムシェイプ 11:15-11:45 Staff	ビギナートレーニング 13:00-13:45 Staff	リズムシェイプ 12:00-12:30 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	骨格セルフケア 16:00-17:00 Yoshimoto	骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko	アロマリラクソスヨガ 12:30-13:45 Keiko
	ビギナートレーニング 17:00-17:45 Staff	からだゆるみストレッチ 16:00-17:00 Ikegami	ストレッチ&SP 16:00-16:45 Staff	カラダほぐし 18:15-19:00 Staff	ストレッチ&SP 17:00-17:45 Staff	お腹シェイプ 15:00-15:30 Staff
	身体が喜ぶ疲労回復ヨガ 19:15-20:30 Yugo	パレトン 19:00-20:15 Kanami	マットサイエンス 19:00-20:15 Kotomi	初めてのZUNBA 19:30-20:45 Yoko	禪と瞑り 19:00-19:45 Ikegami	カラダほぐし 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) 14:15-14:45 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 (初級) 20:30-21:00 Staff	TRX (初級) 20:30-21:00 Staff			
Garden	ノルディックウォーク 13:00-13:45 Staff					
	29	30	31	<div style="border: 2px solid purple; padding: 5px;"> <p>営業時間 / 休館日: 毎週木曜日</p> <ul style="list-style-type: none"> 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) 木曜 休館日 <p>8月の予約は7月18日(木) 20:00~</p> <p>☎0995-65-2020 ※お電話のご予約も承ります</p> </div> <div style="border: 2px solid green; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>★祝日営業日のお知らせ</p> <p style="text-align: center; color: red;">7月15日(月)</p> <p style="text-align: center;">営業時間9:00~19:00</p> </div>		
Studio	美ホディメイク 10:15-11:15 ミキ	ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko	ボードトレーニング 10:15-10:45 Staff			
	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			
	ストレッチ&SP 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			
	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			
	ハタヨガ 19:15-20:30 Acco	コアコントロールピラティス 19:00-20:15 Kanami	星空ストレッチ 20:00-20:30 Staff			
Gym	TRX (中級) 14:00-14:30 Staff	TRX (上級) 18:00-18:30 Staff	TRX (初級) 15:00-15:30 Staff			
		TRX (中級) 20:30-21:00 Staff	TRX (中級) 16:30-17:00 Staff			
Garden	ノルディックウォーク 13:00-13:45 Staff					

季節限定 セタマインドストレッチ

担当: Ikegami 日時: 7月3日(水) 19:15~20:00

夜のガーデンで開放感を味わいながらマインドストレッチを行います。星空を眺めて星に願い事をしてみませんか?

※雨天時はホールで実施予定

【星空ストレッチ】

担当: Ikegami 日時: 7月31日(水)20:00~20:30

夜のガーデンで開放感を味わいながらストレッチを行います。忙しい毎日を過ごしている日常から少し離れて星空を眺めてみませんか。一緒に草木の匂い、外の風を五感で感じ、明日への活力を養いましょう。

※雨天時はホールで実施予定

