



	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 BTS (バンドトレーニング) 11:45-12:15 Staff ストレッチ&SP 15:30-16:15 Staff リズムシェイプ 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 マーシャルシェイプ 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	ボードトレーニング 10:15-10:45 Staff ウエル美ストレッチ 11:00-11:30 Staff ファンクショナルピラティス 13:00-14:00 Miho ストレッチ&SP 16:00-16:45 Staff ビギナートレーニング 18:00-18:45 Staff	スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko お腹シェイプ 12:00-12:30 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	ちよつとやさしいヨガ 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 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 カラダほぐし 17:00-17:45 Staff
Gym	TRX (中級) 14:00-14:30 Staff	TRX (中級) 18:00-18:30 Staff TRX (上級) 20:30-21:00 Staff	セタマインドストレッチ 19:15-20:00 Ikegami TRX (中級) 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
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 リセットストレッチ 11:45-12:15 Staff カラダほぐし 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 お腹シェイプ 12:00-12:30 Staff ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky リズムシェイプ 16:00-16:30 Staff パレトン 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 11:15-12:15 Ikegami ファンクショナルピラティス 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 リセットストレッチ 16:00-16:30 Staff カラダほぐし 18:15-19:00 Staff 初めてのZUNBA 19:30-20:45 Yoko	ちよつとやさしいヨガ 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 17:00-17:30 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 ビギナートレーニング 15:00-15:45 Staff 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) 20:30-21:00 Staff	TRX (初級) 14:15-14:45 Staff TRX (初級) 20:30-21:00 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	【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 【代行】美ホディメイク 10:15-11:15 Miho BTS (バンドトレーニング) 11:45-12:15 Staff ストレッチ&SP 15:30-16:15 Staff リズムシェイプ 17:00-17:30 Staff	ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko マーシャルシェイプ 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 【代行】ストレッチ&SP 19:00-19:45 Staff	ボードトレーニング 10:15-10:45 Staff ウエル美ストレッチ 11:00-11:30 Staff 【代行】ボディコンディショニングヨガ 13:00-14:00 Hisami ストレッチ&SP 16:00-16:45 Staff 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 お腹シェイプ 12:00-12:30 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	ちよつとやさしいヨガ 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 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	(代行) リフレッシュASAyoga 9:15-10:30 Yoko 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 お腹シェイプ 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 (中級) 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
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 リセットストレッチ 11:45-12:15 Staff カラダほぐし 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 お腹シェイプ 12:00-12:30 Staff ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky からだゆるみストレッチ 16:00-17:00 Ikegami パレトン 19:00-20:15 Kanami	リセットストレッチ 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 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 カラダほぐし 18:15-19:00 Staff 初めてのZUNBA 19:30-20:45 Yoko	ちよつとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo リズムシェイプ 12:00-12:30 Staff 骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko ストレッチ&SP 17:00-17:45 Staff 禪と瞑り 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 アロマリラクソスヨガ 12:30-13:45 Keiko お腹シェイプ 15:00-15:30 Staff 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) 20:30-21:00 Staff	TRX (初級) 14:15-14:45 Staff TRX (初級) 20:30-21:00 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	ノルディックウォーク 13:00-13:45 Staff					
	29	30	31			
Studio	美ホディメイク 10:15-11:15 ミキ BTS (バンドトレーニング) 11:45-12:15 Staff ストレッチ&SP 15:30-16:15 Staff リズムシェイプ 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 マーシャルシェイプ 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	ボードトレーニング 10:15-10:45 Staff ウエル美ストレッチ 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 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 (中級) 20:30-21:00 Staff	TRX (初級) 15:00-15:30 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					

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)
- 木曜 休館日

8月の予約は7月18日(木) 20:00~

☎0995-65-2020 ※お電話のご予約も承ります

★祝日営業日のお知らせ

7月15日(月)

営業時間9:00~19:00

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。忙しい毎日を通り過ぎていく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

