



	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						1
Studio	9月の営業について 16日(月) 祝日営業 23日(月) 祝日営業 お間違いの無いようお気をつけください。		ワールドウェルネスウィークエンド DAY 20日~23日 2017年フランスのスパ業界から始まり、2021年に世界133ヶ国で同時多発的にウェルネスイベントが開催されています。WellBe Cubeもウェルネスイベントを企画し参加します！ 【内容】参加：無料 22日(日)SDGsウォーキング 23日(月)ガーデンストレッチ (Garden特別レッスン) 会員限定 20日(金)~23日(月)WellBe Clubスタンプラリー開催 ※当日内容が変更する場合がございます、ご了承ください。			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 TRX (初級) 14:00-14:30 Staff
Gym	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 10月の予約は9月19日(木)20:00~ ☎0995-65-2020 ※お電話のご予約も承ります					
Garden						
	2	3	4	6	7	8
Studio	美ボディメイク 10:15-11:15 ミキ BTS (ハンドトレーニング) 11:45-12:15 Staff リズムシェイプ 13:00-13:30 Staff ストレッチ&SP 15:30-16:15 Staff ハタヨガ 19:00-20:15 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 ストレッチ&SP 16:00-16:45 Staff お腹シェイプ 18:15-18:45 Staff マインドストレッチ 19:15-20:00 Ikegami TRX (中級) 15:00-15:30 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 TRX (初級) 14:30-15:00 Staff	リセットストレッチ 9:15-9:45 Staff 【代行】バクティブローヨガ 10:15-11:30 Keiko 骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko オールアウト 17:00-17:45 Staff 骨格セルフケア 18:30-19:30 Yoshimoto TRX (中級) 15:00-15:30 Staff	リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami ストレッチ・フラ 11:00-12:00 Kaori アロマリラククスヨガ 12:30-13:45 Keiko ストレッチ&SP 15:00-15:45 Staff カラダほぐし 17:00-17:45 Staff TRX (初級) 14:00-14:30 Staff
Gym	TRX (中級) 14:00-14:30 Staff TRX (上級) 20:30-21:00 Staff	TRX (中級) 18:15-18:45 Staff TRX (上級) 20:30-21:00 Staff	TRX (中級) 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 18:00-18:45 Staff					
	9	10	11	13	14	15
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 お腹シェイプ 18:15-18:45 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 バレトン 19:00-20:15 Kanami	リズムシェイプ 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 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 TRX (初級) 20:30-21:00 Staff	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ZUMBA 19:30-20:45 Yoko TRX (初級) 14:30-15:00 Staff	ちょっとやさしいヨガ 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 お腹シェイプ 17:00-17:30 Staff アロマリラククスヨガ 19:00-20:15 Keiko TRX (中級) 15:00-15:30 Staff	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 TRX (初級) 14:00-14:30 Staff
Gym	TRX (初級) 14:30-15:00 Staff	TRX (中級) 18:15-18:45 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	座学 13:00-13:30 Staff					
	16	17	18	20	21	22
Studio	敬老の日 美ボディメイク 10:15-11:15 ミキ BTS (ハンドトレーニング) 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 【代行】リラククスヨガ 13:30-14:30 Keiko 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 ストレッチ&SP 16:00-16:45 Staff お腹シェイプ 18:15-18:45 Staff 星空マインドストレッチ 20:00-20:30 Ikegami TRX (中級) 15:00-15:30 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 TRX (初級) 14:30-15:00 Staff	ちょっとやさしいヨガ 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 カラダほぐし 18:30-19:15 Staff TRX (中級) 15:00-15:30 Staff	【代行】リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Yoko ストレッチ・フラ 11:00-12:00 Kaori アロマリラククスヨガ 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 TRX (初級) 14:00-14:30 Staff SDGsウォーキング 16:00-16:30 Staff
Gym	TRX (中級) 14:00-14:30 Staff	TRX (上級) 18:15-18:45 Staff TRX (中級) 20:30-21:00 Staff	星空マインドストレッチ 20:00-20:30 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			ワールドウェルネスウィークエンドDAY20日~23日/	ワールドウェルネスウィークエンドDAY20日~23日/	ワールドウェルネスウィークエンドDAY20日~23日/
	23	24	25	27	28	29
Studio	振替休日 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 お腹シェイプ 17:15-17:45 Staff	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 【代行】ストレッチ&SP 19:00-19:45 Staff	リズムシェイプ 10:15-10:45 Staff リセットストレッチ 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 ストレッチ&SP 16:00-16:45 Staff カラダほぐし 18:15-19:00 Staff 初めてのZUMBA 19:30-20:45 Yoko	ちょっとやさしいヨガ 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 パワーシェイプ 17:00-17:45 Staff アロマリラククスヨガ 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 禅と眠り 17:00-17:45 Ikegami
Gym	TRX (初級) 14:30-15:00 Staff	TRX (中級) 18:15-18:45 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	ガーデンストレッチ 9:15-9:45 Staff ノルディックウォーク 13:00-13:45 Staff					
	30			季節限定【Sunrise Garden Stretch】 担当: Ikegami 日時: 9月23日(月)9:15~9:30 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。 参加無料、ピジター大歓迎		【SDGs×ウォーキング】担当: WellBeStaff 日時: 9月22日(日)16:00-16:30ゴミ拾いウォーキング SDGsとウォーキングを組み合わせたイベント。 ゴミを拾い地域を綺麗に!! ※雨天中止
Studio	【代行】ストレッチ&SP 10:15-11:00 Staff BTS (ハンドトレーニング) 11:45-12:15 Staff リセットストレッチ 16:00-16:30 Staff リズムシェイプ 18:15-18:45 Staff ハタヨガ 19:00-20:15 Acco					
Gym	TRX (中級) 14:00-14:30 Staff					
Garden	ノルディックウォーク 13:00-13:45 Staff					