



	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日			
				2	3	4			
Studio	<div style="border: 1px solid purple; padding: 5px; display: inline-block;"> 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 9月の予約は8月15日(木)20:00~ ☎0995-65-2020 ※お電話のご予約も承ります </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 10px; display: inline-block; text-align: center;"> <h2>8月の営業について</h2> <h3>12日(月) 祝日営業</h3> <h3>16日(金) 臨時休館日</h3> <p>お間違いの無いようお気をつけください。</p> </div>						スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko	ちよっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo	リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami
Gym							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
Garden							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 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
							FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 Yoko	アロマリラックスヨガ 19:00-20:15 Keiko	カラダほぐし 17:00-17:45 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
	5	6	7	9	10	11			
Studio	美ボディメイク 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	ちよっとやさしいヨガ 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	ウェル美ストレッチ 11:00-11:30 Staff	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			
	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	アロマリラックスヨガ 12:30-13:45 Keiko			
	リズムシェイプ 18:15-18:45 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	カラダほぐし 18:15-19:00 Staff	お腹シェイプ 17:00-17:30 Staff	ストレッチ&SP 15:00-15:45 Staff			
	ハタヨガ 19:00-20:15 Acco	コアコントロールピラティス 19:00-20:15 Kanami	マインドストレッチ 19:15-20:00 Ikegami	初めてのZUNBA 19:30-20:45 Yoko	骨格セルフケア 18:30-19:30 Yoshimoto	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 (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		大人のラジオ体操 18:00-18:30 Staff						
	12	13	14	16	17	18			
Studio	臨時休館日						ちよっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo		
	臨時休館日						ストレッチ&SP 11:00-11:45 Staff		
	臨時休館日						骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko		
	臨時休館日						パワーシェイプ 17:00-17:45 Staff		
	臨時休館日						アロマリラックスヨガ 19:00-20:15 Keiko		
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) 20:30-21:00 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		大人のラジオ体操 10:15-10:45 Staff						
	19	20	21	23	24	25			
Studio	美ボディメイク 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	ちよっとやさしいヨガ 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	ウェル美ストレッチ 11:00-11:30 Staff	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			
	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	骨格セルフケア 16:00-17:00 Yoshimoto	【代行】骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Hisami	アロマリラックスヨガ 12:30-13:45 Keiko			
	リズムシェイプ 18:15-18:45 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	カラダほぐし 18:15-19:00 Staff	ビギナートレーニング 17:00-17:45 Staff	お腹シェイプ 15:00-15:30 Staff			
	ハタヨガ 19:00-20:15 Acco	コアコントロールピラティス 19:00-20:15 Kanami	お腹シェイプ 18:15-18:45 Staff	初めてのZUNBA 19:30-20:45 Yoko	禅と眠り 19:00-19:45 Ikegami	カラダほぐし 17:00-17:45 Staff			
Gym	TRX (中級) 14:00-14:30 Staff	TRX (上級) 18:00-18:30 Staff	星空マインドストレッチ 20:00-20:30 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			
Garden	座学【脳トレ】 13:00-13:30 Staff	TRX (中級) 20:30-21:00 Staff	TRX (中級) 15:00-15:30 Staff						
	26	27	28	30	31				
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	リズムシェイプ 11:15-11:45 Staff	スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko	ちよっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo				
	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	ファンクショナルピラテ 13:00-14:00 Miho	お腹シェイプ 12:00-12:30 Staff	ストレッチ&SP 11:00-11:45 Staff				
	カラダほぐし 15:30-16:15 Staff	ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky	ストレッチ&SP 16:00-16:45 Staff	ファットバーン 16:00-16:30 Staff	骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko				
	お腹シェイプ 18:15-18:45 Staff	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	ストレッチ&SP 18:15-19:00 Staff	オールアウト 17:00-17:45 Staff				
	身体が喜ぶ疲労回復ヨガ 19:15-20:30 Yugo	バレットン 19:00-20:15 Kanami		FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 Yoko	アロマリラックスヨガ 19:00-20:15 Keiko				
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				
Garden	ノルディックウォーク 13:00-13:45 Staff	TRX (初級) 20:30-21:00 Staff	TRX (初級) 20:30-21:00 Staff						

【星空マインドストレッチ】 担当: Ikegami 日時: 8月21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

【おとなのラジオ体操】 日時: 8月7日(水) 18:15~18:30
 8月14日(水)・28日(水) 10:15~10:45 WellBeトレーナー
 8月はラジオ体操を開催致します。スタンプを貯めて、計2回参加された方はステキなことが起こる予感。お気軽にご参加ください。
 ※雨天時はホールで実施予定。

