



| 月曜日 | 予約 | 火曜日 | 予約 | 水曜日 | 予約 | 金曜日 | 予約 | 土曜日 | 予約 | 日曜日 | 予約 |
|--|----|---|----|--|----|--|----|---|----|--|----|
| 【プログラムカラーについて】 心と身体のトータルウェルネスに向けて 6ジャンルさまざまなプログラムを通して 私らしいウェルネスライフを！ ヨガ ピラティス ストレッチ コンディショニング リズム ワークアウト マインドフルネス ★NEW ■Renew | | 1 | | 2 | | 4 | | 5 | | 6 | |
| | | ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko | | ■たるみ & むくみケア 10:15-11:00 Staff | | スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko | | 【代行】ボディメンテナンスヨガ 9:15-10:30 Hisami | | リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami | |
| | | マーシャルシェイプ 12:00-12:45 Ikegami | | Well Stretch ~yoga belt~ 11:30-12:00 Staff | | お腹シェイプ 12:00-12:30 Staff | | Well Stretch ~yoga belt~ 11:00-11:30 Staff | | ピギナートレーニング 11:00-11:45 Staff | |
| | | ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky | | NEW★healthy dance 13:00-14:00 Miho | | TRX (初級) 14:30-15:00 Staff | | 骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko | | Well Stretch ~Stretch Paul~ 13:00-13:45 Staff | |
| | | Well Stretch ~Aroma~ 16:00-16:30 Staff | | TRX (中級) 15:00-15:30 Staff | | Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 Staff | | TRX (中級) 15:00-15:30 Staff | | TRX (初級) 14:00-14:30 Staff | |
| | | TRX (中級) 18:15-18:45 Staff | | Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 Staff | | ■たるみ & むくみケア 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 | |
| | | バレトン 19:00-20:15 Kanami | | お腹シェイプ 18:30-19:00 Staff | | FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 Yoko | | アロマリラックスヨガ 19:00-20:15 Keiko | | ■たるみ & むくみケア 17:00-17:45 Staff | |
| | | TRX (上級) 20:30-21:00 Staff | | 禅と眠り 20:00-20:45 池上 | | | | | | | |
| 7 | 予約 | 8 | 予約 | 9 | 予約 | 11 | 予約 | 12 | 予約 | 13 | 予約 |
| 美ボディメイク 10:15-11:10 ミキ | | ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko | | NEW★エクササイズボール 10:15-11:00 Staff | | スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko | | ちょっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo | | 【代行】リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Yoko | |
| NEW★メンテナンスピラティス 11:25-12:15 ミキ | | お腹シェイプ 12:00-12:30 Staff | | からだゆるみストレッチ 11:15-12:00 池上 | | イントリニティボード 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 | |
| ノルディックウォーク 13:00-13:45 Staff | | ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky | | NEW★healthy dance 13:00-14:00 Miho | | TRX (初級) 14:30-15:00 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 | |
| TRX (中級) 14:00-14:30 Staff | | ■たるみ & むくみケア 16:00-16:45 Staff | | TRX (初級) 15:00-15:30 Staff | | Well Stretch ~yoga belt~ 16:00-16:30 Staff | | TRX (初級) 15:00-15:30 Staff | | TRX (初級) 14:00-14:30 Staff | |
| Well Stretch ~Stretch Paul~ 15:30-16:15 Staff | | TRX (中級) 18:15-18:45 Staff | | Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 Staff | | NEW★休息のためのセルフケア 18:20-19:15 Staff | | お腹シェイプ 17:00-17:30 Staff | | Well Stretch ~Stretch Paul~ 15:00-15:45 Staff | |
| リズムシェイプ 18:30-19:00 Staff | | コアコントロールピラティス 19:00-20:15 Kanami | | マットサイエンス 19:00-20:15 Kotomi | | はじめてのZUNBA 19:30-20:45 Yoko | | 骨格セルフケア 18:30-19:30 吉元 | | ■たるみ & むくみケア 17:00-17:45 Staff | |
| ハタヨガ 19:00-20:15 Acco | | TRX (初級) 20:30-21:00 Staff | | TRX (初級) 20:30-21:00 Staff | | | | | | | |
| 14 | 予約 | 15 | 予約 | 16 | 予約 | 18 | 予約 | 19 | 予約 | 20 | 予約 |
| 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 | | NEW★エクササイズボール 10:15-11:00 Staff | | スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko | | ちょっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo | | リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami | |
| Well Stretch ~yoga belt~ 11:45-12:15 Staff | | マーシャルシェイプ 12:00-12:45 Ikegami | | Well Stretch ~yoga belt~ 11:30-12:00 Staff | | お腹シェイプ 12:00-12:30 Staff | | Well Stretch ~yoga belt~ 11:00-11:30 Staff | | ピギナートレーニング 11:00-11:45 Staff | |
| 【イベント】ベタンク大会 13:00-14:00 Staff | | ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky | | NEW★healthy dance 13:00-14:00 Miho | | TRX (初級) 14:30-15:00 Staff | | 骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko | | Well Stretch ~Stretch Paul~ 13:00-13:45 Staff | |
| TRX (初級) 14:30-15:00 Staff | | Well Stretch ~Aroma~ 16:00-16:30 Staff | | TRX (中級) 15:00-15:30 Staff | | Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 Staff | | TRX (中級) 15:00-15:30 Staff | | TRX (初級) 14:00-14:30 Staff | |
| ■たるみ & むくみケア 15:30-16:15 Staff | | TRX (中級) 18:15-18:45 Staff | | お腹シェイプ 16:00-16:45 Staff | | ■たるみ & むくみケア 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 | |
| NEW★お腹シェイプ 17:30-18:00 Staff | | バレトン 19:00-20:15 Kanami | | Well Stretch ~Stretch Paul~ 18:15-19:00 Staff | | FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 Yoko | | アロマリラックスヨガ 19:00-20:15 Keiko | | ■たるみ & むくみケア 17:00-17:45 Staff | |
| 祝日！スポーツの日 Health×Food×Rest ウェルFes!! | | TRX (上級) 20:30-21:00 Staff | | NEW★FITNESS CAMP 19:30-20:15 杉本 | | | | | | | |



| 月曜日 | 予約 | 火曜日 | 予約 | 水曜日 | 予約 | 金曜日 | 予約 | 土曜日 | 予約 | 日曜日 | 予約 |
|-----------------------------|----|----------------------|----|-----------------------------|----|---|----|-------------------|----|-----------------------------|----|
| 21 | | 22 | | 23 | | 25 | | 26 | | 27 | |
| 美ボディメイク | | ベーシックフローヨガ | | NEW★エクササイズボール | | 【代行】スローヨガ | | ちょっとやさしいヨガ | | リフレッシュASAYoga | |
| 10:15-11:10 ミキ | | 10:15-11:30 Keiko | | 10:15-11:00 Staff | | 10:15-11:30 Miho | | 9:15-10:30 Yugo | | 9:15-10:30 Hisami | |
| NEW★メンテナンスピラティス | | お腹シェイプ | | からだゆるみストレッチ | | イントロニディボード | | リズムシェイプ | | ストレッチ・フラ | |
| 11:25-12:15 ミキ | | 12:00-12:30 Staff | | 11:15-12:00 池上 | | 13:00-13:45 Staff | | 11:00-11:30 Staff | | 11:00-12:00 Kaori | |
| 座学【アロマ】 | | ゆったりヨガ | | NEW★healthy dance | | TRX (初級) | | 骨盤調整ヨガ | | アロマリラクソヨガ | |
| 13:00-13:30 Staff | | 13:30-14:30 Micky | | 13:00-14:00 Miho | | 14:30-15:00 Staff | | 13:00-14:15 Yoko | | 12:30-13:45 Keiko | |
| TRX (中級) | | ■たるみ & むくみケア | | TRX (初級) | | Well Stretch ~yoga belt~ | | TRX (初級) | | TRX (初級) | |
| 14:00-14:30 Staff | | 16:00-16:45 Staff | | 15:00-15:30 Staff | | 16:00-16:30 Staff | | 15:00-15:30 Staff | | 14:00-14:30 Staff | |
| Well Stretch ~Stretch Paul~ | | TRX (中級) | | Well Stretch ~Stretch Paul~ | | NEW★休息のためのセルフケア | | お腹シェイプ | | Well Stretch ~Stretch Paul~ | |
| 15:30-16:15 Staff | | 18:15-18:45 Staff | | 16:00-16:45 Staff | | 18:20-19:15 Staff | | 17:00-17:30 Staff | | 15:00-15:45 Staff | |
| リズムシェイプ | | コアコントロールピラティス | | マットサイエンス | | はじめてのZUNBA | | 骨格セルフケア | | ■たるみ & むくみケア | |
| 18:30-19:00 Staff | | 19:00-20:15 Kanami | | 19:00-20:15 Kotomi | | 19:30-20:45 Yoko | | 18:30-19:30 吉元 | | 17:00-17:45 Staff | |
| ハタヨガ | | TRX (初級) | | TRX (初級) | | | | | | | |
| 19:00-20:15 Acco | | 20:30-21:00 Staff | | 20:30-21:00 Staff | | | | | | | |
| 28 | 予約 | 29 | 予約 | 30 | 予約 | <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 10px;"> <p>祝日営業 9:00~19:00</p> <p>🏆 スポーツの日 🏆 10月14日(月)</p> <p>スポーツの日とは？</p> <p>「スポーツを楽しむ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う」日として令和2年に体育の日から名称変更となりました。国民祝日スポーツの日に運動することの楽しさを体感しませんか？皆さまのご参加お待ちしております!! ※天候により内容が変更する場合がございます※</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ニチレクボール大会 (屋内ペタンク) ● ●スポーツの広場 フリースペース● <p>ゴルフパッティング、卓球、ストラックアウトバドミントン キャッチボール、サッカー、フリスビー、ダルマ落としゲーム</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>★同日開催★</p> <p>Health×Food×Rest ウェルFes!!</p> <p>【運動・食・休息】のショップやブースが30店舗以上大集合! おとなから子どもまで家族で楽しめる!!</p> </div> </div> | | | | | |
| 機能改善ピラティス | | ベーシックフローヨガ | | NEW★エクササイズボール | | | | | | | |
| 10:15-11:15 YU | | 10:15-11:30 Keiko | | 10:15-11:00 Staff | | | | | | | |
| Well Stretch ~yoga belt~ | | マーシャルシェイプ | | Well Stretch ~yoga belt~ | | | | | | | |
| 11:45-12:15 Staff | | 12:00-12:45 Ikegami | | 11:30-12:00 Staff | | | | | | | |
| ノルディックウォーク | | ゆったりヨガ | | NEW★healthy dance | | | | | | | |
| 13:00-13:45 Staff | | 13:30-14:30 Micky | | 13:00-14:00 Miho | | | | | | | |
| TRX (初級) | | Well Stretch ~Aroma~ | | TRX (中級) | | | | | | | |
| 14:30-15:00 Staff | | 16:00-16:30 Staff | | 15:00-15:30 Staff | | | | | | | |
| ■たるみ & むくみケア | | TRX (中級) | | Well Stretch ~Stretch Paul~ | | | | | | | |
| 15:30-16:15 Staff | | 18:15-18:45 Staff | | 16:00-16:45 Staff | | | | | | | |
| NEW★お尻シェイプ | | バレトン | | お腹シェイプ | | | | | | | |
| 18:30-19:00 Staff | | 19:00-20:15 Kanami | | 18:30-19:00 Staff | | | | | | | |
| 身体が喜ぶ疲労回復ヨガ | | TRX (上級) | | マインドストレッチ | | | | | | | |
| 19:15-20:30 Yugo | | 20:30-21:00 Staff | | 19:15-20:00 池上 | | | | | | | |

★10月からプログラムリニューアルします。皆さまのご参加をお待ちしております★ ※10月より18時以降のプログラムはスタジオ開催へ変更となります※

★NEW★ピラティス

ボディメンテナンスピラティス

日時：第1・3月曜 11:25~12:15【期間限定】

場所：ホール

講師：ミキ

内容

身体の不調や、痛みの原因となる歪みやクセを修正しながら動くクラスです。時にはプロップスを使いながらアクティブな動きを意識して動いていきます。ピラティスに少し慣れてきた方から、中級者向けとなり、レベルに応じて運動強度やポーズの難易度が変わります。

★NEW★リズム

healthy dance

日時：毎週水曜 13:00~14:00

場所：ホール

講師：Miho

内容

音楽にあわせて体を動かし、心身ともに健やかになるプログラム。簡単な動きを繰り返し、踏ることや筋トレを楽しみながら汗をかけます。心肺機能や持久力向上、適度に筋肉や関節に刺激が入れるので、可動域がスムーズになり日常生活(QOL)向上が得られます。懐メロ、洋楽、最新曲などに合わせて心地よい時間を過ごせます。

★NEW★ワークアウト

エクササイズボール

日時：毎週水曜 10:15~11:00

場所：ホール

講師：Staff

内容

エクササイズボールを使用したトレーニング&ストレッチのレッスンです。弾力と不安定さを利用することで体幹の筋力やバランス力を鍛えることが出来ます。筋肉アップ(インナーマッスル)、柔軟性向上、体幹強化、姿勢改善、肩こりや腰痛予防など様々な効果があります。初級向けから中級向けのクラスです。お気軽にご参加下さい。

★NEW★ワークアウト

FITNESS CAMP

日時：第2・4月曜 18:15~20:00

場所：スタジオ

講師：杉本

内容

日本人初メジャーリーグコーチ友岡和彦さんが、姿勢と動きを整える専門性の高いメソッドを、親しみやすいエクササイズにまとめたプログラム。背骨・姿勢を整えるとともに、関節の可動域を取り戻し、関節の位置を整えます。楽しく効果的に機能を引き出すので、カラダもココロも軽くなります。

★NEW★ワークアウト

お尻シェイプ

日時：不定期開催

場所：スタジオ

講師：Staff

内容

お腹シェイプのお尻バージョンクラスです。下半身にアプローチし、お尻の形や姿勢を保つ、歩いたり走ったりといった動作をするために重要な役割を果たす大臀筋、中臀筋、小臀筋、ハムストリングなどの筋肉を鍛えるプログラムです。素敵なヒップを目指してトレーニングしましょう!

★NEW★コンディショニング

休息のためのセルフケア

日時：第2・4金曜 18:20~19:15

場所：スタジオ

講師：Staff

内容

脳・心・身体すべてを意図的に休息させるためのセルフケアプログラム。ほくしやストレッチ他、軽度トレーニングを行います。スマホやPCによる猫背や姿勢不良の改善のため、背面・股関節・肩甲骨を特に緩めていきます。忙しい毎日をお過ごしの方や過緊張状態の方に特におすすめのプログラムです。

memo