



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
-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----

YOGA SANTA



【みんなの水辺サポート】 (ボランティア活動)

日付：12月7日 8:00～9:00

別府川堤防沿い清掃 どなたでもお気軽にご参加下さい

【内容】別府川 防波堤沿い清掃

除草作業、ゴミ集め、ゴミ拾い等

清掃活動ができる服装、靴でご参加ください。

帽子等の対策をお願い致します。

清掃用具、軍手、ゴミ袋はこちらで準備致します。



【プログラムカラーについて】

- 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	リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami	
	ピギナートレーニング 11:00-11:45 Staff	
	Well Stretch ~Stretch Paul~ 13:00-13:45 Staff	
	TRX (初級) 14:00-14:30 Staff	
	ファットバーン 15:00-15:30 Staff	
	マインドストレッチ 17:00-17:45 Ikegami	

2	予約	3	予約	4	予約	6	予約	7	予約	8	予約
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		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	
メンテナンスピラティス 11:25-12:15 ミキ		お腹シェイブ 12:00-12:30 Staff		Well Stretch ~yoga belt~ 11:30-12:00 Staff		お腹シェイブ 12:00-12:30 Staff		Well Stretch ~yoga belt~ 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 13:30-14:15 Staff		ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky		Healthy dance 13:00-14:00 Miho		TRX (初級) 14:30-15:00 Staff		【代行】骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Hisami		アロマリラクソスヨガ 12:30-13:45 Keiko	
TRX (中級) 14:45-15:15 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	
Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 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		Well Stretch ~Stretch Paul~ 15:00-15:45 Staff	
リズムシェイブ 18:15-18:45 Staff		バレトン 19:00-20:15 Kanami		お腹シェイブ 18:30-19:00 Staff		FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 Yoko		骨格セルフケア 18:45-19:45 Yoshimoto		たるみ & むくみケア 17:00-17:45 Staff	
ハタヨガ 19:00-20:15 Acco		TRX (上級) 20:30-21:00 Staff		FITNESS CAMP 19:30-20:15 Sugimoto							
9	予約	10	予約	11	予約	13	予約	14	予約	15	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		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	
リズムシェイブ 11:45-12:15 Staff		お腹シェイブ 12:00-12:30 Staff		からだゆるみストレッチ 11:15-12:00 Ikegami		イントリニティボード 13:00-13:45 Staff		リズムシェイブ 11:00-11:30 Staff		ピギナートレーニング 11:00-11:45 Staff	
座学 13:00-13:30 Staff		ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky		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		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	
たるみ & むくみケア 15:30-16:15 Staff		TRX (中級) 18:15-18:45 Staff		Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 Staff		休息のためのセルフケア 18:10-19:00 Staff		お腹シェイブ 17:00-17:30 Staff		ファットバーン 15:00-15:30 Staff	
お腹シェイブ 17:30-18:00 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		アロマリラクソスヨガ 19:00-20:15 Keiko		たるみ & むくみケア 17:00-17:45 Staff	
身体が喜ぶ疲労回復ヨガ 19:15-20:30 Yugo		TRX (初級) 20:30-21:00 Staff		TRX (初級) 20:30-21:00 Staff							



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
16		17		18		20		21		22	
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		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	
メンテナンスピラティス 11:25-12:15 ミキ		お腹シェイブ 12:00-12:30 Staff		Well Stretch ~yoga belt~ 11:30-12:00 Staff		お腹シェイブ 12:00-12:30 Staff		Well Stretch ~yoga belt~ 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 13:30-14:15 Staff		ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky		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		アロマリラクソヨガ 12:30-13:45 Keiko	
TRX (中級) 14:45-15:15 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	
Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 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		Well Stretch ~Stretch Paul~ 15:00-15:45 Staff	
リズムシェイブ 18:15-18:45 Staff		バレトン 19:00-20:15 Kanami		お腹シェイブ 18:30-19:00 Staff		FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 Yoko		骨格セルフケア 18:45-19:45 Yoshimoto		たるみ & むくみケア 17:00-17:45 Staff	
ハタヨガ 19:00-20:15 Acco		TRX (上級) 20:30-21:00 Staff		TRX (初級) 20:00-20:30 Staff							
23	予約	24	予約	25	予約	27		28		29	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		エクササイズボール 10:15-11:00 Staff		スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko		【代行】 からだゆるみストレッチ 9:15-10:00 Ikegami		リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami	
クリスマス 美クス 11:45-12:30 sugimoto		お腹シェイブ 12:00-12:30 Staff		たるみ & むくみケア 11:15-12:00 Staff		イントリニティボード 13:00-13:45 Staff		リズムシェイブ 11:00-11:30 Staff		ピギナートレーニング 11:00-11:45 Staff	
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		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		たるみ & むくみケア 16:00-16:45 Staff		TRX (中級) 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	
たるみ & むくみケア 15:30-16:15 Staff		TRX (中級) 18:15-18:45 Staff		Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 Staff		休息のためのセルフケア 18:10-19:00 Staff		お腹シェイブ 17:00-17:30 Staff		ファットバーン 15:00-15:30 Staff	
お腹シェイブ 17:30-18:00 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		アロマリラクソヨガ 19:00-20:15 Keiko		たるみ & むくみケア 17:00-17:45 Staff	
身体が喜ぶ疲労回復ヨガ 19:15-20:30 Yugo		TRX (初級) 20:30-21:00 Staff		クリスマス マインドストレッチ 20:30-21:15 Ikegami							
30		31		<div data-bbox="734 1013 1496 1412" data-label="Complex-Block"> <p><b>12月限定プログラム</b></p> <p>【クリスマス美クス】 ☆~☆☆ 担当：sugimoto 23日 11:45~12:30</p> <p>【マインドストレッチChristmas Ver】 ☆ 担当：Ikegami 25日 20:30~21:15</p>  </div>							
美ボディメイク 10:15-11:15 ミキ		年末 休館日									
メンテナンスピラティス 11:25-12:15 ミキ		12月31日 休館日									
TRX (中級) 12:45-13:15 Staff		1月 1日 休館日									
Well Stretch ~Stretch Paul~ 13:30-14:15 Staff		1月 2日 休館日									
		1月 3日 休館日									
		1月 4日 通常営業									

