



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】 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	
				休館日		休館日		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	
								リズムシェイブ 11:00-11:30 Staff		アロマリラクソスヨガ 11:00-12:15 Keiko	
								骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko		ピギナートレーニング 13:00-13:45 Staff	
								TRX (初級) 15:00-15:30 Staff		TRX (初級) 14:00-14:30 Staff	
								お腹シェイブ 17:00-17:30 Staff		ファットバーン 15:00-15:30 Staff	
								Well Stretch ~Stretch Paul~ 18:45-19:30 Staff		マインドストレッチ 17:00-17:45 Ikegami	
6	予約	7	予約	8	予約	10	予約	11	予約	12	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		からだゆるみストレッチ 10:15-11:00 Ikegami		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	
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		エクササイズボール 11:15-12:00 Staff		イントリニティボード 13:00-13:45 Staff		からだゆるみストレッチ 開運 Ver 11:00-11:45 Ikegami		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		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 (中級) 14:00-14:30 Staff		Well Stretch ~Aroma~ 16:00-16:30 Staff		TRX (中級) 15:00-15:30 Staff		Well Stretch ~yoga belt~ 16:00-16:30 Staff		TRX (中級) 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		休息のためのセルフケア 18:15-19:10 Staff		オールアウト 17:00-17:45 Staff		ピギナートレーニング 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		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	
【代行】ピギナートレーニング 19:00-19:45 Staff		TRX (上級) 20:30-21:00 Staff		たるみ & むくみケア 20:30-21:15 Staff							
13	予約	14	予約	15	予約	17	予約	18	予約	19	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	
リズムシェイブ 11:45-12:15 Staff		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		リズムシェイブ 11:00-11:30 Staff		アロマリラクソスヨガ 11:00-12:15 Keiko	
座学 13:00-13:30 Staff		ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky		【代行】フィットネスダンス 13:00-14:00 Kuniko		TRX (初級) 14:30-15:00 Staff		骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko		ピギナートレーニング 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 ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 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		たるみ & むくみケア 18:15-19:00 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 17:00-17:30 Staff		コアコントロールピラティス 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	
		TRX (初級) 20:30-21:00 Staff		FITNESS CAMP 20:00-20:45 Sugimoto							



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
20		21		22		24		25		26	
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		イントリニティボード 13:00-13:45 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 13:00-13:45 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 (中級) 14:00-14:30 Staff		Well Stretch ~Aroma~ 16:00-16:30 Staff		TRX (中級) 15:00-15:30 Staff		Well Stretch ~yoga belt~ 16:00-16:30 Staff		TRX (中級) 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		休憩のためのセルフケア 18:15-19:10 Staff		オールアウト 17:00-17:45 Staff		ピギナートレーニング 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		マットサイエンス 19:00-20:15 Kotomi		はじめてのZUNBA 19:30-20:45 Yoko		アロマリラックスヨガ 19:00-20:15 Keiko		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		たるみ & むくみケア 20:30-21:15 Staff							
27	予約	28	予約	29	予約	31					
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					
リズムシェイブ 11:45-12:15 Staff		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					
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					
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 ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 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		たるみ & むくみケア 18:15-19:00 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		お腹シェイブ 18:30-19:00 Staff		FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 Yoko					
【代行】ピギナートレーニング 19:15-20:30 Yugo		TRX (初級) 20:30-21:00 Staff		禅と眠り 20:00-20:45 Staff							

営業のお知らせ
 ○1月 1日(月)~1月3日(金) 休館日
 ○1月 4日(土) 通常営業
 ※あま酒を準備してお待ちしております。
 ○祝日営業 1月13日(月)
 9:00~19:00

新春 振舞い甘酒
 日付：1月4日(土) 9:00~
 おいしいオリジナル甘酒をふるまいます！
 甘酒は飲む点滴といわれるほど栄養たっぷり。お正月になると飲みたくなりますよね。
 ※無くなり次第終了させていただきます。

1月限定プログラム
【からだゆるみストレッチ開運 Ver】 ☆ 担当：Ikegami
 11日 12:00~13:00
 年明け早々、1月11日は暦の上での開運日。天恩日(てんおんび)は「天の恩恵により全ての人々が福を受ける」という意味で人生の転機となる行動がツキを呼ぶ日とされている。この奇跡の日に、ストレッチをして運気を上げましょう。
 ※詳細はアプリまたはホームページでご確認ください

