



| | | | | | | | | | | | |
|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|
| 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 13:00-13:45 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 | | ファットバーン 16:00-16:30 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 | | たるみ & むくみケア 18:45-19:30 Staff | | 骨格セルフケア 17:00-18:00 Yoshimoto | |
| 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 | | クリスマス マインドストレッチ 20:30-21:15 Ikegami | | | | | | | |
| 30 | | 31 | | <div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> <h3>12月限定プログラム</h3> <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 | | | | | | | | | |

