



プログラム スケジュール(前半)



2024年 12月

月曜日 火曜日 予約 水曜日 金曜日 土曜日 日曜日 予約 予約 予約 予約 予約 1 【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】	リフレッシュASAyoga							
	9:15-10:30 Hisami							
	ビギナートレーニング							
	11:00-11:45 Staff							
ヨガ	Well Stretch ∼Stretch Paul∼							
ピラティス	13:00-13:45 Staff							
ストレッチ	TRX(初級)							
コンディショニング	14:00-14:30 Staff							
リズム	ファットバーン							
ワークアウト	15:00-15:30 Staff							
マインドフルネス	マインドストレッチ							
★NEW	17:00-17:45 Ikegami							
■ Renew								

2	予約	3		予約	4		予約	6		予約	7			約 8		予約
美ボディメイク		ベーシックフローヨ	3ガ		エクササイズボール			スローヨガ			ちょっとやさしいヨガ			リフレッシュASAyoga		
10:15-11:15 ミキ		10:15-11:30	Keiko		10:15-11:00	Staff		10:15-11:30	Kuniko		9:15-10:30	Yugo		9:15-10:30	Hisami	
メンテナンスピラティス		お腹シェイプ			Well Stretch ∼yog	ga belt∼		お腹シェイプ			Well Stretch ∼yoga belt∼			ストレッチ・フラ		
11:25-12:15 ミキ		12:00-12:30	Staff		11:30-12:00	Staff		12:00-12:30	Staff		11:00-11:30	Staff		11:00-12:00	Kaori	
ノルディックウォーク		ゆったりヨガ			Healthy dan	ice		TRX(初級)			【代行】骨盤調整ヨガ			アロマリラックスヨガ		
13:30-14:15 Staff		13:30-14:30	Micky		13:00-14:00	Miho		14:30-15:00	Staff		13:00-14:15	Hisami		12:30-13:45	Keiko	
TRX(中級)		Well Stretch ∼Aron	ma~		TRX(中級)			Well Stretch ∼Stretch Paul∼			TRX(中級)			TRX(初級)		
14:45-15:15 Staff		16:00-16:30	Staff		15:00-15:30	Staff		16:00-16:45	Staff		15:00-15:30	Staff		14:00-14:30	Staff	
Well Stretch ∼Stretch Paul∼		TRX(中級)			Well Stretch ∼Stretch Paul∼			たるみ & むくみ	ケア		オールアウ	١		Well Stretch ∼Stret	ch Paul~	
16:00-16:45 Staff		18:15-18:45	Staff		16:00-16:45	Staff		18:15-19:00	Staff		17:00-17:45	Staff		15:00-15:45	Staff	
リズムシェイプ		バレトン			お腹シェイプ			FRIDAY Night Pilates			骨格セルフケア			たるみ & むくみケア		
18:15-18:45 Staff			Kanami		18:30-19:00	Staff		19:30-20:45	Yoko		18:45-19:45	Yoshimoto		17:00-17:45	Staff	
ハタヨガ		TRX(上級)			FITNESS CAMP											
19:00-20:15 Acco		20:30-21:00 St	Staff		19:30-20:15	Sugimoto										
	9 予約 10 予約			予約			予約			予約			予約			
機能改善ピラティス		ベーシックフローヨ	ヨガ		エクササイズボ	ール		スローヨガ			ちょっとやさし	いヨガ		リフレッシュASA	lyoga	
10:15-11:15 YU			Keiko		10:15-11:00	Staff		10:15-11:30	Kuniko		9:15-10:30	Yugo		9:15-10:30	Hisami	
リズムシェイプ		お腹シェイプ				からだゆるみストレッチ		イントリニティボード			リズムシェイプ			ビギナートレーニング		
11:45-12:15 Staff		12:00-12:30	Staff		11:15-12:00	Ikegami		13:00-13:45	Staff		11:00-11:30	Staff		11:00-11:45	Staff	
座学		ゆったりヨガ			Healthy dance			TRX(初級)			骨盤調整ヨガ			Well Stretch ∼Stret		
13:00-13:30 Staff			Micky		13:00-14:00	Miho		14:30-15:00	Staff		13:00-14:15	Yoko		13:00-13:45	Staff	
TRX(初級)		たるみ & むくみケア			TRX(初級)			Well Stretch \sim yoga belt \sim			TRX(初級)			TRX(初級)		
14:30-15:00 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	
たるみ & むくみケア TRX (中級)				Well Stretch ∼Stretch Paul∼			休息のためのセルフケア			お腹シェイプ			ファットバーン			
15:30-16:15 Staff		18:15-18:45	Staff		16:00-16:45	Staff		18:10-19:00	Staff		17:00-17:30	Staff		15:00-15:30	Staff	
お尻シェイプ		コアコントロールピララ			マットサイエンス			はじめてのZUNBA			アロマリラックスヨガ			たるみ & むくみ		
17:30-18:00 Staff			Kanami		19:00-20:15	Kotomi		19:30-20:45	Yoko		19:00-20:15	Keiko		17:00-17:45	Staff	
		TRX(初級)			TRX(初級)											
身体が喜ぶ疲労回復ヨガ 19:15-20:30 Yugo		20:30-21:00	Staff		20:30-21:00	Staff										





🛕 プログラム スケジュール(後半) 🗯 🖈 2024年 12月





											_ •						
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	イク		ベーシックフロ-	ーヨガ		エクササイズボ-	ール		スローヨガ			ちょっとやさしいヨガ			リフレッシュAS	Ayoga	
10:15-11:15	ミキ		10:15-11:30	Keiko		10:15-11:00	Staff		10:15-11:30	Kuniko		9:15-10:30	Yugo		9:15-10:30	Hisami	
メンテナンスピラ	ラティス		お腹シェイプ	プ		Well Stretch ∼yog	a belt∼		お腹シェイプ			Well Stretch ∼yo	ga belt∼		ストレッチ・	フラ	
11:25-12:15	ミキ		12:00-12:30	Staff		11:30-12:00	Staff		12:00-12:30	Staff		11:00-11:30	Staff		11:00-12:00	Kaori	
ノルディックウ	ォーク		ゆったりヨカ	ガ		Healthy dand	ce		TRX(初級)			骨盤調整ヨガ			アロマリラックスヨガ		
13:30-14:15	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	i)		Well Stretch ∼A	roma~		TRX(中級)			Well Stretch ∼Stretch	n Paul∼		TRX(中級)			TRX(初級)		
14:45-15:15	Staff		16:00-16:30	Staff		15:00-15:30	Staff		16:00-16:45	Staff		15:00-15:30	Staff		14:00-14:30	Staff	
Well Stretch ∼Stre	etch Paul∼		TRX(中級))		Well Stretch ∼Stret	Well Stretch ∼Stretch Paul∼		たるみ & むくみケア			ファットバーン			Well Stretch ∼Stre	etch Paul∼	
16:00-16:45	Staff		18:15-18:45	Staff		16:00-16:45	Staff		18:15-19:00	Staff		16:00-16:30	Staff		15:00-15:45	Staff	
リズムシェイ	イプ		バレトン	トン		お腹シェイプ			FRIDAY Night Pilates			たるみ & むくみケア			骨格セルフク	「ア	
18:15-18:45	Staff		19:00-20:15	Kanami		18:30-19:00	Staff		19:30-20:45	Yoko		18:45-19:30	Staff		17:00-18:00	Yoshimoto	
ハタヨガ			TRX(上級))		TRX(初級)											
19:00-20:15	Acco		20:30-21:00	Staff		20:00-20:30	Staff										
23		予約	24		予約	25		予約	27			28			29		予約
機能改善ピララ	ティス		ベーシックフロー	ーヨガ		エクササイズボ-	ール		スローヨガ			【代行】からだゆるみ	・ストレッチ		リフレッシュAS	Ayoga	
10:15-11:15	YU		10:15-11:30	Keiko		10:15-11:00	Staff		10:15-11:30	Kuniko		9:15-10:00	Ikegami		9:15-10:30	Hisami	
クリスマス 美	クス		お腹シェイン	プ		たるみ & むくみケア			イントリニティボー	-ド		リズムシェイ	゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚		ビギナートレー	ニング	
11:45-12:30	sugimoto		12:00-12:30	Staff		11:15-12:00	Staff		13:00-13:45	Staff		11:00-11:30	Staff		11:00-11:45	Staff	
ノルディックウ	オーク		ゆったりヨガ			Healthy dance			TRX(初級)			骨盤調整ヨガ			Well Stretch ∼Stre	etch Paul~	
13:00-13:45	Staff		13:30-14:30	Micky		13:00-14:00	Miho		14:30-15:00	Staff		13:00-14:15	Yoko		13:00-13:45	Staff	
TRX(初級	ł)		たるみ & むくみケア			TRX(中級)			Well Stretch ∼yoga belt∼			TRX(初級)			TRX(初級)	
14:30-15:00	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	
たるみ & むく	みケア		TRX(中級))		Well Stretch ∼Stretch Paul∼			休息のためのセルフケア			お腹シェイプ			ファットバー	ン	
15:30-16:15	Staff		18:15-18:45	Staff		16:00-16:45	Staff		18:10-19:00	Staff		17:00-17:30	Staff		15:00-15:30	Staff	
お尻シェイ	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			アロマリラックスヨガ			たるみ & むくみケア		
17:30-18:00	Staff		19:00-20:15	Kanami		19:00-20:15	Kotomi		19:30-20:45	Yoko		19:00-20:15	Keiko		17:00-17:45	Staff	
身体が喜ぶ疲労回			TRX(初級)			クリスマス マインドス											
10.15 20.20	Yugo		20:30-21:00	Staff		20:30-21:15	Ikegami		l								
19:15-20:30	rugo			Juli													
30	rugo		31	Starr	100	NATE WAR			THEAVIL				** **			*	

美ボディメイク 年末 休館日 10:15-11:15 ミキ 12月31日 休館日 メンテナンスピラティス 1月 1日 休館日 11:25-12:15 ミキ 1月 2日 休館日 TRX(中級) 1月 3日 休館日 12:45-13:15 Staff Well Stretch ~Stretch Paul~ 13:30-14:15 Staff 1月 4日 通常営業

12月限定プログラム



【クリスマス美クス】☆~☆☆

担当:sugimoto 23日 11:45~12:30

【マインドストレッチChristmas Ver】☆

担当:Ikegami 25日 20:30~21:15

















