



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
		<p>営業のお知らせ</p> <p>○祝日営業 2月11日(火) 9:00~19:00</p> <p>○祝日営業 2月24日(月) 9:00~19:00</p>				<p>【プログラムカラーについて】</p> <p> ■ 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 </p>		1		2	
								<p>ちょっとやさしいヨガ 9:15-10:30 Yugo</p> <p>リズムシェイブ 11:00-11:30 Staff</p> <p>骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko</p> <p>TRX (初級) 15:00-15:30 Staff</p> <p>お腹シェイブ 17:00-17:30 Staff</p> <p>Well Stretch ~Stretch Paul~ 18:45-19:30 Staff</p>		<p>リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami</p> <p>アロマリラクソヨガ 11:00-12:15 Keiko</p> <p>ピギナートレーニング 13:00-13:45 Staff</p> <p>TRX (初級) 14:00-14:30 Staff</p> <p>ファットバーン 15:00-15:30 Staff</p> <p>マインドストレッチ 17:00-17:45 Ikegami</p>	
3	予約	4	予約	5	予約	7	予約	8	予約	9	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	
豆まき イベント 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 (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 ~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~ 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		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		お腹シェイブ 18:30-19:00 Staff		FRIDAY Night Pilates 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	
ハタヨガ 19:00-20:15 Acco		TRX (上級) 20:30-21:00 Staff		FITNESS CAMP 20:00-20:45 Sugimoto							
10	予約	11	予約	12	予約	14	予約	15	予約	16	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		からだゆるみストレッチ 10:15-11:15 Ikegami		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		エクササイズボール 11:30-12:15 Staff		イントロニシティボード 13:00-13:45 Staff		リズムシェイブ 11:00-11:30 Staff		アロマリラクソヨガ 11:00-12:15 Keiko	
座学 13:00-13:30 Staff		ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky		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		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 ~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) 17:15-17:45 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		お腹シェイブ 17:00-17:30 Staff		ファットバーン 15:00-15:30 Staff	
お尻シェイブ 17:30-18:00 Staff				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 18:45-19:45 Yoshimoto		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				たるみ & むくみケア 20:30-21:15 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
17		18		19		21		22		23	
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 13:00-13:45 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 ~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~ 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		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		お腹シェイブ 18:30-19:00 Staff		FRIDAY Night Pilates 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	
ハタヨガ 19:00-20:15 Acco		TRX (上級) 20:30-21:00 Staff		禅と瞑り 20:00-20:45 Ikegami							
24	予約	25	予約	26	予約	28	予約				
【代行】ボディメンテナンスヨガ 10:15-11:15 Hisami		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 10:15-11:15 Ikegami		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		エクササイズボール 11:30-12:15 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		マットサイエンス 19:00-20:15 Kotomi		はじめてのZUNBA 19:30-20:45 Yoko					
		TRX (初級) 20:30-21:00 Staff		たるみ & むくみケア 20:30-21:15 Staff							

豆まきイベント

日付：2月3日 (月) 13:00~ Garden

鬼に向かって「鬼は外!」「福は内!」と声を出して豆を撒き、前年の悪を追い払い、幸運を迎え入れましょう。

※雨天は多目的ホールに変更。

2月14日 (金) 限定

♡♡♡ チョコレートプレゼント ♡♡♡

数量限定ではございますが、日頃の感謝を込めて チョコレートをプレゼントいたします。

※無くなり次第終了とさせていただきます。

紹介キャンペーン

紹介した方にもされた方にも おトクな…

《ご紹介者さま特典》

- ①月会費最大1500円OFF
- ②財布水 5本プレゼント

月額利用の方は①②からお選びいただけます。年払契約の方は②のみの適用となります。

《ご入会者さま特典》

入会金 事務手数料 **0円!**

他に特典も準備しております。スタッフにお尋ねください。

キャンペーン期間 2025年 1月4日⇒2月28日