



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
		1	予約	2	予約	4	予約	5		6	
【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		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		身体能力が高まるヨガ 9:15-10:30 Yugo		リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami	
		お腹シェイブ 12:00-12:30 Staff		Well Stretch ~yoga belt~ 11:30-12:20 Staff		ファットバーン 12:00-12:30 Staff		お花見ノルディック 11:00-12:00 Staff		アロマリラクソスヨガ 11:00-12:15 Keiko	
		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	
		Well Stretch ~Aroma~ 16:00-16:30 Staff		TRX (初級) 15:00-15:30 Staff		ショートピギナートレーニング 16:00-16:45 Staff		TRX (初級) 15:00-15:30 Staff		TRX (初級) 14:30-15:00 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		マインドストレッチ 16:30-17:15 Ikegami	
		バレトン 19:00-20:15 Kanami		お腹シェイブ 18:30-19:00 Staff		はじめてのZUMBA 19:30-20:45 Yoko		Well Stretch ~Stretch Paul~ 18:45-19:30 Staff			
		TRX (上級) 20:30-21:00 Staff		FITNESS CAMP 20:00-20:45 Sugimoto							
7	予約	8	予約	9	予約	11	予約	12	予約	13	予約
代行 ヒーリングヨガ 10:15-11:15 Miho		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		身体能力が高まるヨガ 9:15-10:30 Yugo		リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami	
代行 フローストトレ 11:25-12:15 Miho		リズムシェイブ 12:00-12:30 Staff		エクササイズボール 11:30-12:15 Staff		ショートピギナートレーニング 12:00-12:30 Staff		お腹シェイブ 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		代行 リラクソスヨガ 13:30-14:30 Keiko		Healthy dance 13:00-14:00 Miho		TRX (初級) 14:30-15:00 Staff		らくらくエアロピクス&ストレッチ 13:00-14:15 Yoko		Well Stretch ~Stretch Paul~ 13:00-13:45 Staff	
TRX (中級) 14:30-15:00 Staff		マーシャルシェイブ 16:00-16:45 Ikegami		TRX (中級) 15:00-15:30 Staff		イントリニティボード 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		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		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		FRIDAY Night Pilates 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	
ハタヨガ 19:00-20:15 Acco		TRX (初級) 20:30-21:00 Staff		TRX (初級) 20:30-21:00 Staff							

春のシェイプアップチャレンジ

開催期間：3月1日(土)～4月30日(水)

運動によるシェイプアップと毎日の食事に少し気を付けることで、体型や体調を整える事を目的とします。

楽しくダイエット・モチベーションUP!

参加費：500円 (InBody2回分が含まれております)

※詳しくはスタッフにお尋ねください。



【お花見ノルディック】担当：WellBeClubトレーナー



日付：4月5日(土) 11:00～12:00

地良い春風や柔らかな日差し、木々が芽吹き新緑を感じるこの季節。心身ともに春を感じながら、別府川沿いをノルディックウォークで散策します。途中桜を眺めながら、ちょっと一息コーヒータイム。一緒に春の訪れを感じに“おでかけ”しませんか。

※雨天時は、ストレッチ系プログラムへ変更となります。





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
14	予約	15		16		18		19		20	
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		身体能力が高まるヨガ 9:15-10:30 Yugo		リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami	
TRX (初級) 11:45-12:15 Staff		お腹シェイブ 12:00-12:30 Staff		Well Stretch ~yoga belt~ 11:30-12:20 Staff		ファットバーン 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		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	
たるみ & むくみケア 15:30-16:15 Staff		Well Stretch ~Aroma~ 16:00-16:30 Staff		TRX (初級) 15:00-15:30 Staff		ピギナートレーニング 16:00-16:45 Staff		TRX (初級) 15:00-15:30 Staff		TRX (初級) 14:30-15:00 Staff	
お尻シェイブ 18:15-18:45 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		お腹シェイブ 17:00-17:30 Staff		マインドストレッチ 16:30-17:15 Ikegami	
身体が喜ぶ疲労回復ヨガ 19:15-20:30 Yugo		バレトン 19:00-20:15 Kanami		お腹シェイブ 18:30-19:00 Staff		はじめてのZUMBA 19:30-20:45 Yoko		Well Stretch ~Stretch Paul~ 18:45-19:30 Staff			
		TRX (上級) 20:30-21:00 Staff		禅と眠り 20:00-20:45 Ikegami							
21	予約	22	予約	23	予約	25	予約	26	予約	27	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 10:15-11:15 Ikegami		スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko		身体能力が高まるヨガ 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		リズムシェイブ 12:00-12:30 Staff		エクササイズボール 11:30-12:15 Staff		ショートピギナートレーニング 12:00-12:30 Staff		お腹シェイブ 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		らくらくエアロピクス&ストレッチ 13:00-14:15 Yoko		Well Stretch ~Stretch Paul~ 13:00-13:45 Staff	
TRX (中級) 14:30-15:00 Staff		パワーシェイブ 16:00-16:45 Ikegami		TRX (中級) 15:00-15:30 Staff		イントリニティボード 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		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		代行 やさしいヨガ 19:00-20:15 Kotomi		マットサイエンス 19:00-20:15 Kotomi		FRIDAY Night Pilates 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	
ハタヨガ 19:00-20:15 Acco		TRX (初級) 20:30-21:00 Staff		TRX (初級) 20:30-21:00 Staff							
28	予約	29		30	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							
TRX (初級) 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							
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							
たるみ & むくみケア 15:30-16:15 Staff		Well Stretch ~Aroma~ 16:00-16:30 Staff		TRX (初級) 15:00-15:30 Staff							
お尻シェイブ 18:15-18:45 Staff		TRX (中級) 17:15-17:45 Staff		Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 Staff							
身体が喜ぶ疲労回復ヨガ 19:15-20:30 Yugo				お腹シェイブ 18:30-19:00 Staff							
				骨格セルフケア 20:00-21:00 Yoshimoto							

4月の営業について
祝日営業
29日(火) 9:00~19:00
お間違いの無いよう
お気をつけください。

今年こそ！
ウェルネスライフ
はじめてみませんか？

無料体験実施中

いまだ体験利用料 ¥1,100 ▶ ¥0 3/17~4/30まで

- 1日利用 体験
- 目的別 レッスン
- 充実の 設備
- レンタル ヨガマット 体験利用料0円
- ボディメイク 姿勢改善 リラクソス 骨格矯正
- 天然温泉 サウナ スタジオ マッサージ

