

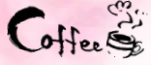


月曜日	予約	火曜日	予約	水曜日	予約	金曜日	予約	土曜日	予約	日曜日	予約																												
<div style="text-align: center;"> <h2>春のシェイプアップチャレンジ</h2> <p>開催期間：3月1日(土)～4月30日(水)</p> <p>運動によるシェイプアップと毎日の食事に少し気を付けることで、体型や体調を整える事を目的とします。</p> <p>楽しくダイエット・モチベーションUP!</p> <p>参加費：500円 (InBody2回分が含まれております)</p>  </div>						<p>【プログラムカラーについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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 style="text-align: center;">1</p> <p>身体能力が高まるヨガ 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 style="text-align: center;">2</p> <p>リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami</p> <p>代行 骨盤調整ヨガ 11:00-12:15 Hisami</p> <p>ピギナートレーニング 13:00-13:45 Staff</p> <p>TRX (初級) 14:30-15:00 Staff</p> <p>マインドストレッチ 16:30-17:15 Ikegami</p>		<p style="text-align: center;">3</p> <p>美ボディメイク 10:15-11:15 ミキ</p> <p>メンテナンスピラティス 11:25-12:15 ミキ</p> <p>ノルディックウォーク 13:00-13:45 Staff</p> <p>TRX (中級) 14:00-14:30 Staff</p> <p>Well Stretch ~Stretch Paul~ 15:30-16:15 Staff</p> <p>リズムシェイブ 18:15-18:45 Staff</p> <p>ハタヨガ 19:00-20:15 Acco</p>		<p style="text-align: center;">4</p> <p>ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko</p> <p>お腹シェイブ 12:00-12:30 Staff</p> <p>ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky</p> <p>Well Stretch ~Aroma~ 16:00-16:30 Staff</p> <p>TRX (中級) 18:15-18:45 Staff</p> <p>バレトン 19:00-20:15 Kanami</p> <p>TRX (上級) 20:30-21:00 Staff</p>		<p style="text-align: center;">5</p> <p>エクササイズボール 10:15-11:00 Staff</p> <p>Well Stretch ~yoga belt~ 11:30-12:00 Staff</p> <p>Healthy dance 13:00-14:00 Miho</p> <p>TRX (中級) 15:00-15:30 Staff</p> <p>Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 Staff</p> <p>お腹シェイブ 18:30-19:00 Staff</p> <p>FITNESS CAMP 20:00-20:45 Sugimoto</p>		<p style="text-align: center;">7</p> <p>スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko</p> <p>ファットバーン 12:00-12:30 Staff</p> <p>TRX (初級) 14:30-15:00 Staff</p> <p>ピギナートレーニング 16:00-16:45 Staff</p> <p>たるみ & むくみケア 18:15-19:00 Staff</p> <p>はじめてのZUMBA 19:30-20:45 Yoko</p>		<p style="text-align: center;">8</p> <p>身体能力が高まるヨガ 9:15-10:30 Yugo</p> <p>お腹シェイブ 11:00-11:30 Staff</p> <p>らくらくエアロピクス&ストレッチ 13:00-14:15 Yoko</p> <p>TRX (中級) 15:00-15:30 Staff</p> <p>オールアウト 17:00-17:45 Staff</p> <p>アロマリラクソスヨガ 19:00-20:15 Keiko</p>		<p style="text-align: center;">9</p> <p>リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami</p> <p>ストレッチ・フラ 11:00-12:00 Kaori</p> <p>Well Stretch ~Stretch Paul~ 13:00-13:45 Staff</p> <p>TRX (初級) 14:00-14:30 Staff</p> <p>ピギナートレーニング 15:00-15:45 Staff</p> <p>たるみ & むくみケア 17:00-17:45 Staff</p>		<p style="text-align: center;">10</p> <p>機能改善ピラティス 10:15-11:15 YU</p> <p>TRX (初級) 11:45-12:15 Staff</p> <p>座学 13:00-13:30 Staff</p> <p>たるみ & むくみケア 15:30-16:15 Staff</p> <p>お腹シェイブ 18:15-18:45 Staff</p> <p>身体が喜ぶ疲労回復ヨガ 19:15-20:30 Yugo</p>		<p style="text-align: center;">11</p> <p>ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko</p> <p>リズムシェイブ 12:00-12:30 Staff</p> <p>ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky</p> <p>マーシャルシェイブ 16:00-16:45 Ikegami</p> <p>TRX (中級) 18:15-18:45 Staff</p> <p>コアコントロールピラティス 19:00-20:15 Kanami</p> <p>TRX (初級) 20:30-21:00 Staff</p>		<p style="text-align: center;">12</p> <p>からだゆるみストレッチ 10:15-11:15 Ikegami</p> <p>エクササイズボール 11:30-12:15 Staff</p> <p>Healthy dance 13:00-14:00 Miho</p> <p>TRX (中級) 15:00-15:30 Staff</p> <p>Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 Staff</p> <p>マットサイエンス 19:00-20:15 Kotomi</p> <p>TRX (初級) 20:30-21:00 Staff</p>		<p style="text-align: center;">14</p> <p>スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko</p> <p>お腹シェイブ 12:00-12:30 Staff</p> <p>TRX (初級) 14:30-15:00 Staff</p> <p>イントリニティボード 16:00-16:45 Staff</p> <p>休憩のためのセルフケア 18:15-19:10 Staff</p> <p>FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 Yoko</p>		<p style="text-align: center;">15</p> <p>身体能力が高まるヨガ 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>骨格セルフケア 18:45-19:45 Yoshimoto</p>		<p style="text-align: center;">16</p> <p>リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami</p> <p>アロマリラクソスヨガ 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) 14:30-15:00 Staff</p> <p>たるみ & むくみケア 16:30-17:15 Staff</p>	
<p style="text-align: center;">3</p> <p>美ボディメイク 10:15-11:15 ミキ</p> <p>メンテナンスピラティス 11:25-12:15 ミキ</p> <p>ノルディックウォーク 13:00-13:45 Staff</p> <p>TRX (中級) 14:00-14:30 Staff</p> <p>Well Stretch ~Stretch Paul~ 15:30-16:15 Staff</p> <p>リズムシェイブ 18:15-18:45 Staff</p> <p>ハタヨガ 19:00-20:15 Acco</p>		<p style="text-align: center;">4</p> <p>ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko</p> <p>お腹シェイブ 12:00-12:30 Staff</p> <p>ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky</p> <p>Well Stretch ~Aroma~ 16:00-16:30 Staff</p> <p>TRX (中級) 18:15-18:45 Staff</p> <p>バレトン 19:00-20:15 Kanami</p> <p>TRX (上級) 20:30-21:00 Staff</p>		<p style="text-align: center;">5</p> <p>エクササイズボール 10:15-11:00 Staff</p> <p>Well Stretch ~yoga belt~ 11:30-12:00 Staff</p> <p>Healthy dance 13:00-14:00 Miho</p> <p>TRX (中級) 15:00-15:30 Staff</p> <p>Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 Staff</p> <p>お腹シェイブ 18:30-19:00 Staff</p> <p>FITNESS CAMP 20:00-20:45 Sugimoto</p>		<p style="text-align: center;">7</p> <p>スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko</p> <p>ファットバーン 12:00-12:30 Staff</p> <p>TRX (初級) 14:30-15:00 Staff</p> <p>ピギナートレーニング 16:00-16:45 Staff</p> <p>たるみ & むくみケア 18:15-19:00 Staff</p> <p>はじめてのZUMBA 19:30-20:45 Yoko</p>		<p style="text-align: center;">8</p> <p>身体能力が高まるヨガ 9:15-10:30 Yugo</p> <p>お腹シェイブ 11:00-11:30 Staff</p> <p>らくらくエアロピクス&ストレッチ 13:00-14:15 Yoko</p> <p>TRX (中級) 15:00-15:30 Staff</p> <p>オールアウト 17:00-17:45 Staff</p> <p>アロマリラクソスヨガ 19:00-20:15 Keiko</p>		<p style="text-align: center;">9</p> <p>リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami</p> <p>ストレッチ・フラ 11:00-12:00 Kaori</p> <p>Well Stretch ~Stretch Paul~ 13:00-13:45 Staff</p> <p>TRX (初級) 14:00-14:30 Staff</p> <p>ピギナートレーニング 15:00-15:45 Staff</p> <p>たるみ & むくみケア 17:00-17:45 Staff</p>		<p style="text-align: center;">10</p> <p>機能改善ピラティス 10:15-11:15 YU</p> <p>TRX (初級) 11:45-12:15 Staff</p> <p>座学 13:00-13:30 Staff</p> <p>たるみ & むくみケア 15:30-16:15 Staff</p> <p>お腹シェイブ 18:15-18:45 Staff</p> <p>身体が喜ぶ疲労回復ヨガ 19:15-20:30 Yugo</p>		<p style="text-align: center;">11</p> <p>ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko</p> <p>リズムシェイブ 12:00-12:30 Staff</p> <p>ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky</p> <p>マーシャルシェイブ 16:00-16:45 Ikegami</p> <p>TRX (中級) 18:15-18:45 Staff</p> <p>コアコントロールピラティス 19:00-20:15 Kanami</p> <p>TRX (初級) 20:30-21:00 Staff</p>		<p style="text-align: center;">12</p> <p>からだゆるみストレッチ 10:15-11:15 Ikegami</p> <p>エクササイズボール 11:30-12:15 Staff</p> <p>Healthy dance 13:00-14:00 Miho</p> <p>TRX (中級) 15:00-15:30 Staff</p> <p>Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 Staff</p> <p>マットサイエンス 19:00-20:15 Kotomi</p> <p>TRX (初級) 20:30-21:00 Staff</p>		<p style="text-align: center;">14</p> <p>スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko</p> <p>お腹シェイブ 12:00-12:30 Staff</p> <p>TRX (初級) 14:30-15:00 Staff</p> <p>イントリニティボード 16:00-16:45 Staff</p> <p>休憩のためのセルフケア 18:15-19:10 Staff</p> <p>FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 Yoko</p>		<p style="text-align: center;">15</p> <p>身体能力が高まるヨガ 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>骨格セルフケア 18:45-19:45 Yoshimoto</p>		<p style="text-align: center;">16</p> <p>リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami</p> <p>アロマリラクソスヨガ 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) 14:30-15:00 Staff</p> <p>たるみ & むくみケア 16:30-17:15 Staff</p>																	
<p style="text-align: center;">10</p> <p>機能改善ピラティス 10:15-11:15 YU</p> <p>TRX (初級) 11:45-12:15 Staff</p> <p>座学 13:00-13:30 Staff</p> <p>たるみ & むくみケア 15:30-16:15 Staff</p> <p>お腹シェイブ 18:15-18:45 Staff</p> <p>身体が喜ぶ疲労回復ヨガ 19:15-20:30 Yugo</p>		<p style="text-align: center;">11</p> <p>ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko</p> <p>リズムシェイブ 12:00-12:30 Staff</p> <p>ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky</p> <p>マーシャルシェイブ 16:00-16:45 Ikegami</p> <p>TRX (中級) 18:15-18:45 Staff</p> <p>コアコントロールピラティス 19:00-20:15 Kanami</p> <p>TRX (初級) 20:30-21:00 Staff</p>		<p style="text-align: center;">12</p> <p>からだゆるみストレッチ 10:15-11:15 Ikegami</p> <p>エクササイズボール 11:30-12:15 Staff</p> <p>Healthy dance 13:00-14:00 Miho</p> <p>TRX (中級) 15:00-15:30 Staff</p> <p>Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 Staff</p> <p>マットサイエンス 19:00-20:15 Kotomi</p> <p>TRX (初級) 20:30-21:00 Staff</p>		<p style="text-align: center;">14</p> <p>スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko</p> <p>お腹シェイブ 12:00-12:30 Staff</p> <p>TRX (初級) 14:30-15:00 Staff</p> <p>イントリニティボード 16:00-16:45 Staff</p> <p>休憩のためのセルフケア 18:15-19:10 Staff</p> <p>FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 Yoko</p>		<p style="text-align: center;">15</p> <p>身体能力が高まるヨガ 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>骨格セルフケア 18:45-19:45 Yoshimoto</p>		<p style="text-align: center;">16</p> <p>リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami</p> <p>アロマリラクソスヨガ 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) 14:30-15:00 Staff</p> <p>たるみ & むくみケア 16:30-17:15 Staff</p>																													




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	
代行 バクティフローヨガ 10:15-11:15 Keiko		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	
代行 フローストトレ 11:25-12:15 Miho		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 リラックスヨガ 13:30-14:30 Keiko		Healthy dance 13:00-14:00 Miho		TRX (初級) 14:30-15:00 Staff		らくらくエアロビクス&ストレッチ 13:00-14:15 Yoko		Well Stretch ~Stretch Paul~ 13:00-13:45 Staff	
TRX (中級) 14:00-14:30 Staff		Well Stretch ~Aroma~ 16:00-16:30 Staff		TRX (中級) 15:00-15:30 Staff		ピギナートレーニング 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		はじめてのZUMBA 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		禅と瞑り 20:00-20:45 Ikegami							
24	予約	25	予約	26	予約	28	予約	29	予約	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		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	
TRX (初級) 11:45-12:15 Staff		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		お腹シェイブ 12:00-12:30 Staff		リズムシェイブ 11:00-11:30 Staff		アロマリラックスヨガ 11:00-12:15 Keiko	
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		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		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 (初級) 15:00-15:30 Staff		TRX (初級) 14:30-15:00 Staff	
お腹シェイブ 18:15-18:45 Staff		TRX (中級) 18:15-18:45 Staff		Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 Staff		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		たるみ & むくみケア 16:30-17:15 Staff	
身体が喜ぶ疲労回復ヨガ 19:15-20:30 Yugo		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		骨格セルフケア 18:45-19:45 Yoshimoto			
		TRX (初級) 20:30-21:00 Staff		TRX (初級) 20:30-21:00 Staff							

31	予約
美ボディメイク 10:15-11:15 ミキ	
メンテナンスピラティス 11:25-12:15 ミキ	
お花見ノルディック 13:00-14:00 Staff	
TRX (中級) 14:30-15:00 Staff	
Well Stretch ~Stretch Paul~ 15:30-16:15 Staff	
リズムシェイブ 18:15-18:45 Staff	
ハタヨガ 19:00-20:15 Acco	

【お花見ノルディック】担当：WellBeClubトレーナー
 **日付：3月31日 (月) 13:00~14:00地**

良い春風や柔らかな日差し、木々が芽吹く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。



Newプログラム ☆~☆☆
【らくらくエアロビクス&ストレッチ】
 第2・4 土曜 13:00~14:15 担当：Yoko

エアロビクスの基本的なステップを丁寧にお伝えしていきます。ゆっくり目な音楽に合わせて楽しく動いていきましょう。後半は疲れが残らないように、しっかりとストレッチでほぐしていきます。

