



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
【プログラムカラーについて】 		1		2		4		5		6	
		ベシクフローヨガ 10:15-11:30 Kelko		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	
		お腹シェイプ 12:00-12:30 Staff		Well Stretch ~yoga belt~ 11:15-11:45 Staff		ファットバーン 12:00-12:30 Staff		リズムシェイプ 11:00-11:30 Staff		アロマリラックスヨガ 11:00-12:15 Kelko	
		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		お腹シェイプ 17:00-17:30 Staff		マインドストレッチ 16:30-17:15 Ikegami	
		リラックスヨガ 19:00-20:15 Hiroko		お腹シェイプ 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		七夕 マインドストレッチ 20:00-20:45 Ikegami							
7	予約	8	予約	9	予約	11	予約	12	予約	13	予約
美ボディメイク 10:15-11:15 ミキ		ベシクフローヨガ 10:15-11:30 Kelko		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		リズムシェイプ 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		お腹シェイプ 11:00-11:30 Staff		ストレッチ・フラ 11:00-12:00 Kaori	
Well Stretch ~Stretch Paul~ 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) 14:30-15:00 Staff		パワーシェイプ 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	
ノルディックウォーキング 16:00-16:45 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		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	
リズムシェイプ 18:15-18:45 Staff		からだゆるみストレッチ 19:00-20:15 Ikegami		マットサイエンス 19:00-20:15 Kotomi		FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 Yoko		アロマリラックスヨガ 19:00-20:15 Keiko		たるみ & むくみケア 17:00-17:45 Staff	
陰ヨガ 19:00-20:15 Acco		TRX (初級) 20:30-21:00 Staff		TRX (初級) 20:30-21:00 Staff							
14	予約	15	予約	16	予約	18	予約	19	予約	20	予約
機能改善ピラティス 10:15-11:15 YU		バクティフローヨガ 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		お腹シェイプ 12:00-12:30 Staff		Well Stretch ~yoga belt~ 11:15-11:45 Staff		ファットバーン 12:00-12:30 Staff		リズムシェイプ 11:00-11:30 Staff		アロマリラックスヨガ 11:00-12:15 Keiko	
座学 13:00-13:30 Sugimoto		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	
お腹シェイプ 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		お腹シェイプ 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		リラックスヨガ 19:00-20:15 Hiroko		お腹シェイプ 18:30-19:00 Staff		はじめてのZUMBA 19:30-20:45 Yoko		骨格セルフケア 18:45-19:45 Yoshimoto			
		TRX (上級) 20:30-21:00 Staff		FITNESS CAMP 20:00-20:45 Sugimoto							



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
21		22		23		25		26		27	
代行 バクティフローヨガ 10:15-11:15 Keiko		ベシクフローヨガ 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 リラックスヨガ 11:25-12:15 Keiko		リズムシェイプ 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		お腹シェイプ 11:00-11:30 Staff		ストレッチ・フラ 11:00-12:00 Kaori	
Well Stretch ~Stretch Paul~ 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		パワーシェイプ 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	
ノルディックウォーキング 16:00-16:45 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		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	
リズムシェイプ 17:30-18:00 Staff		からだゆるみストレッチ 19:00-20:15 Ikegami		マットサイエンス 19:00-20:15 Kotomi		FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 Yoko		アロマリラックスヨガ 19:00-20:15 Keiko		たるみ & むくみケア 17:00-17:45 Staff	
		TRX (初級) 20:30-21:00 Staff		TRX (初級) 20:30-21:00 Staff							
28	予約	29	予約	30	予約	季節限定 セタ マインドストレッチ】 担当：Ikegami 日時：7月2日(水) 20:00~20:45 夜のガーデンで開放感を味わいながらマインドストレッチを行います。星空を眺めて星に願い事をしてみませんか ☆2 雨天時はホールで実施予					
機能改善ピラティス 10:15-11:15 YU		バクティフローヨガ 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		お腹シェイプ 12:00-12:30 Staff		Well Stretch ~yoga belt~ 11:15-11:45 Staff							
たるみ & むくみケア 13:00-13:45 Staff		ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky		Healthy dance 13:00-14:00 Miho							
ノルディックウォーキング 16:00-16:45 Staff		Well Stretch ~Aroma~ 16:00-16:30 Staff		TRX (初級) 15:00-15:30 Staff							
お腹シェイプ 18:15-18:45 Staff		TRX (中級) 18:15-18:45 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		リラックスヨガ 19:00-20:15 Hiroko		お腹シェイプ 18:30-19:00 Staff							
		TRX (上級) 20:30-21:00 Staff		禅と眠り 20:00-20:45 Ikegami							

【新プログラム リラックスヨガ】

担当：Hiroko

日時：第1・3・5 火曜日 19:00~20:15

リラックスヨガは深い呼吸とゆっくりとした動きで、自律神経が整いストレスも軽減され睡眠の質の向上にも繋がります。ヨガを通じてカラダもココロも笑顔になりましょう。



☆祝日営業日のお知らせ

7月21日 (月)

営業時間 9:00~19:00

memo

