

月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
予約		予約		予約		予約		予約		予約	
【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		8月の営業について 11日（月）祝日営業 15日（金）臨時休館日 お間違いの無いようお気をつけください。				1		2		3	
		スローヨガ		身体能力が高まるヨガ		リフレッシュASAYoga					
		10:15-11:30 Kuniko		9:15-10:30 Yugo		9:15-10:30 Hisami					
		ファットバーン		リズムシェイプ		アロマリラックスヨガ					
		12:00-12:30 Staff		11:00-11:30 Staff		11:00-12:15 Keiko					
		TRX（初級）		骨盤調整ヨガ		ビギナートレーニング					
		14:30-15:00 Staff		13:00-14:15 Yoko		13:00-13:45 Staff					
		ビギナートレーニング		TRX（初級）		TRX（初級）					
		16:00-16:45 Staff		15:00-15:30 Staff		14:30-15:00 Staff					
		たるみ & むくみケア		お腹シェイプ		マインドストレッチ					
18:15-19:00 Staff		17:00-17:30 Staff		16:30-17:15 Ikegami							
はじめてのZUMBA		Well Stretch ~Stretch Paul~									
19:30-20:45 Yoko		18:45-19:30 Staff									
4		5		6		8		9		10	
美容ディメイク		ベーシックフローヨガ		エクササイズボール		スローヨガ		身体能力が高まるヨガ		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 ~yoga belt~		ショートビギナートレーニング		お腹シェイプ		ストレッチ・フラ	
11:25-12:15 ミキ		12:00-12:30 Staff		11:15-11:45 Staff		12:00-12:30 Staff		11:00-11:30 Staff		11:00-12:00 Kaori	
Well Stretch ~Stretch Paul~		ゆったりヨガ		Healthy dance		TRX（初級）		らくらくエアロピクス&ストレッチ		Well Stretch ~Stretch 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（中級）		Well Stretch ~Aroma~		TRX（初級）		イントロニティボード		TRX（中級）		TRX（初級）	
14:30-15:00 Staff		16:00-16:30 Staff		15:00-15:30 Staff		16:00-16:45 Staff		15:00-15:30 Staff		14:30-15:00 Staff	
リズムシェイプ		TRX（中級）		Well Stretch ~Stretch Paul~		休息のためのセルフケア		オールアウト		ビギナートレーニング	
16:00-16:30 Staff		18:15-18:45 Staff		16:00-16:45 Staff		18:15-19:10 Staff		17:00-17:45 Staff		16:30-17:00 Staff	
ノルディックウォーキング		リラックスヨガ		大人のラジオ体操		FRIDAY Night Pilates		アロマリラックスヨガ			
18:15-19:00 Staff		19:00-20:15 Hiroko		18:30-19:00 Staff		19:30-20:45 Yoko		19:00-20:15 Keiko			
陰ヨガ		TRX（上級）		禅と風							
19:00-20:15 Acco		20:30-21:00 Staff		20:00-20:45 Ikegami							
11		12		13		15		16		17	
機能改善ピラティス		バクティフローヨガ		からだゆるみストレッチ		臨時休館日		身体能力が高まるヨガ		リフレッシュASAYoga	
10:15-11:15 YU		10:15-11:30 Keiko		10:15-11:15 Ikegami			9:15-10:30 Yugo		9:15-10:30 Hisami		
TRX（初級）		リズムシェイプ		エクササイズボール			リズムシェイプ		アロマリラックスヨガ		
11:45-12:15 Staff		12:00-12:30 Staff		11:30-12:15 Staff			11:00-11:30 Staff		11:00-12:15 Keiko		
座学		【代行】リラックスヨガ		Healthy dance			骨盤調整ヨガ		ビギナートレーニング		
13:00-13:30 Sugimoto		13:00-14:00 Keiko		13:00-14:00 Miho			13:00-14:15 Yoko		13:00-13:45 Staff		
たるみ & むくみケア		パワーシェイプ		TRX（中級）			TRX（初級）		TRX（初級）		
15:30-16:15 Staff		16:00-16:45 Ikegami		15:00-15:30 Staff			15:00-15:30 Staff		14:30-15:00 Staff		
お腹シェイプ		TRX（中級）		Well Stretch ~Stretch Paul~		お腹シェイプ		マインドストレッチ			
17:30-18:00 Staff		18:15-18:45 Staff		16:00-16:45 Staff		17:00-17:30 Staff		16:30-17:15 Ikegami			
		TRX（初級）		マットサイエンス		Well Stretch ~Stretch Paul~					
		19:00-19:30 Staff		19:00-20:15 Kotomi		18:45-19:30 Staff					
		星空マインドストレッチ		TRX（初級）							
		20:00-20:45 Ikegami		20:30-21:00 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
18		19		20		22		23		24	
【代行】美ボディメイク 10:15-11:15 Miho		ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko		エクササイズボール & ラジオ体操 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】フローズントレ 11:25-12:15 Miho		お腹シェイプ 12:00-12:30 Staff		Well Stretch ~yoga belt~ 11:15-11:45 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		Well Stretch ~Aroma~ 16:00-16:30 Staff		TRX (初級) 15:00-15:30 Staff		ファットバーン 16:00-16:30 Staff		TRX (中級) 15:00-15:30 Staff		TRX (初級) 14:00-14:30 Staff	
リズムシェイプ 16:00-16:30 Staff		TRX (中級) 18:15-18:45 Staff		Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 Staff		Well Stretch ~Stretch Paul~ 18:15-19:00 Staff		オールアウト 17:00-17:45 Staff		イントリニティボード 15:00-15:45 Staff	
フルディックウォーキング 18:15-19:00 Staff		リラククスヨガ 19:00-20:15 Hiroko		大人のラジオ体操 18:30-19:00 Staff		FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 Yoko		アロマリラククスヨガ 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 (上級) 20:30-21:00 Staff		FITNESS CAMP 20:00-20:45 Sugimoto							
25	予約	26	予約	27	予約	29	予約	30	予約	31	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		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		リズムシェイプ 12:00-12:30 Staff		エクササイズボール 11:30-12:15 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		アロマリラククスヨガ 11:00-12:15 Keiko	
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		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	
お腹シェイプ 16:00-16:30 Staff		パワーシェイプ 16:00-16:45 Ikegami		TRX (中級) 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	
フルディックウォーキング 18:15-19:00 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	
身体が喜ぶ疲労回復ヨガ 19:15-20:30 Yugo		からだゆるみストレッチ 19:00-20:00 Ikegami		マットサイエンス 19:00-20:15 Kotomi		はじめてのZUMBA 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							

【星空マインドストレッチ】 担当: Ikegami

日時: 8月12日(火)20:00~20:45

夜のガーデンで開放感を味わいながらストレッチを行います。
忙しい毎日を過ごしている日常から少し離れて星空を眺めてみま
せんが。一緒に草木の匂い、外の風を五感で感じ、明日への活
力を養いましょう。

※雨天時はホールで実施予定

【おとなのラジオ体操】

8月6日(水) ①18:30~

8月20日(水) ②10:15~ ③18:30~

WellBeトレーナー

8月はラジオ体操を開催致します。スタンプを貯めて、
計2回参加された方はステキなことが起こる予感。
お気軽にご参加ください。

※雨天時はホールで実施予定



memo

