



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
10月の営業について 13日 (月) 祝日営業 お間違いの無いようお気をつけください。				1		3		4		5	
				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	
				Well Stretch ~yoga belt~ 11:15-11:45 Staff		たるみ & むくみケア 11:45-12:30 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 Staff	
				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		ビギナートレーニング 13:00-13:45 Staff	
				TRX (初級) 15:00-15:30 Staff		ビ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	
				Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 Staff		Well Stretch ~Stretch Paul~ 18:15-19:00 Staff		ファットバーン 17:00-17:30 Staff		マインドストレッチ 16:30-17:15 Ikegami	
				ヤワラヨガ 19:00-20:00 Yuri		【代行】ボディメンテナンスヨガ 19:15-20:30 Hisami		Well Stretch ~Stretch Paul~ 18:45-19:30 Staff			
				FITNESS CAMP 20:15-21:00 Sugimoto							
6	予約	7	予約	8	予約	10	予約	11	予約	12	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		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		ショートビ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	
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) 14:00-14:30 Staff		Well Stretch ~Aroma~ 16:00-16:30 Staff		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	
リズムシェイブ 16:00-16:30 Staff		TRX (上級) 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		ビギナートレーニング 16:30-17:15 Staff	
ノルディックウォーキング 18:00-18:45 Staff		リラクソスヨガ 19:00-20:15 Hiroko		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			
【代行】アロマリラクソスヨガ 19:00-20:15 Keiko		TRX (初級) 20:30-21:00 Staff		TRX (初級) 20:30-21:00 Staff							
13	予約	14	予約	15	予約	17	予約	18	予約	19	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	
ベタンク大会 11:45-12:30 Staff		リズムシェイブ 12:00-12:30 Staff		Well Stretch ~yoga belt~ 11:15-11:45 Staff		たるみ & むくみケア 11:45-12:30 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 Staff	
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		ビ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 Staff		TRX (初級) 15:00-15:30 Staff		ビ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	
お腹シェイブ 17:30-18:00 Staff		TRX (中級) 18:30-19:00 Staff		Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 Staff		Well Stretch ~Stretch Paul~ 18:15-19:00 Staff		ファットバーン 17:00-17:30 Staff		マインドストレッチ 16:30-17:15 Ikegami	
		からだゆるみストレッチ 19:30-20:30 Ikegami		ヤワラヨガ 19:00-20:00 Yuri		はじめてのZUNBA 19:30-20:45 Yoko		骨格セルフケア 18:45-19:45 Yoshimoto			
				禅と眠り 20:15-21:00 Ikegami							



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
20		21		22		24		25		26	
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	
メンデナンスピラティス 11:25-12:15 ミキ		お腹シェイブ 12:00-12:30 Staff		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	
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） 14:00-14:30 Staff		Well Stretch ~Aroma~ 16:00-16:30 Staff		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	
リズムシェイブ 16:00-16:30 Staff		TRX（上級） 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 16:30-17:15 Staff	
ノルディックウォーキング 18:00-18:45 Staff		リラクセスヨガ 19:00-20:15 Hiroko		マットサイエンス 19:00-20:15 Kotomi		FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 Yoko		アロマリラクセスヨガ 19:00-20:15 Keiko		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							
27	予約	28	予約	29	予約	31	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			
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					
TRX（初級） 11:45-12:15 Staff		リズムシェイブ 12:00-12:30 Staff		Well Stretch ~yoga belt~ 11:15-11:45 Staff		たるみ & むくみケア 11:45-12:30 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		TRX（初級） 14:30-15:00 Staff					
お腹シェイブ 15:30-16:00 Staff		エクササイズボール 16:00-16:45 Staff		TRX（初級） 15:00-15:30 Staff		ピギナートレーニング 16:00-16:45 Staff					
ノルディックウォーキング 17:30-18:15 Staff		TRX（中級） 18:-30-19:00 Staff		Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 Staff		Well Stretch ~Stretch Paul~ 18:15-19:00 Staff					
身体が喜ぶ疲労回復ヨガ 19:00-20:15 Yugo		からだゆるみストレッチ 19:30-20:30 Ikegami		ヤワラヨガ 19:00-20:00 Yuri		はじめてのZUNBA 19:30-20:45 Yoko					
				TRX（初級） 20:30-21:00 Staff							

祝日営業 9:00～19:00

、 ` スポーツの日 、 ` - 10月13日(月)

【スポーツの日とは？】

「スポーツを楽しむ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う」日として令和2年に体育の日から名称変更となりました。
国民祝日スポーツの日に運動することの楽しさを体感しませんか？皆さまのご参加お待ちしております！！

●スポーツの広場 フリースペース●

ゴルフパッティング、卓球、バドミントン、フリスビー

●ニチレクボール大会（屋内ペタンク）

開催時間：11：45～12：30

●ウォーキングタイムトライアル（ガーデン）

開催時間：10：30～11：15