



◎ プログラム スケジュール(前半) **②** 2025年 10月



月曜日	予約		予約	水曜日	予約	金曜日	予約	土曜日	予約	□曜日	予約
/] * 庄口	3 4.5	八曜日	2 4.2	7、6星山 1	2 4.2	3	3 4.5	4	3 4.3	5	3 4.5
				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	+
				10:15-11:00 Staff		10:15-11:30 Kuniko		9:15-10:30 Yugo		9:15-10:30 Hisami	
			Well Stretch ~voga belt~		たるみ & むくみケア		リズムシェイプ		アロマリラックスヨガ	_	
10 F /	44411		11:15-11:45 Staff		11:45-12:30 Staff		11:00-11:30 Staff		11:00-12:15 Staff		
I IU刀 V	営業について		Healthy dance		TRX(初級)		骨盤調整3ガ		ビギナートレーニング		
			13:00-14:00 Miho		14:30-15:00 Staff		13:00-14:15 Yoko		13:00-13:45 Staff		
420 /0	구드 도 27 4 제6		TRX(初級)		ビギナートレーニング		TRX(初級)		TRX (初級)		
13日(月	祝日営業		15:00-15:30 Staff		16:00-16:45 Staff		15:00-15:30 Staff		14:30-15:00 Staff		
• • •			Well Stretch ~Stretch Paul~		Well Stretch ~Stretch Paul~		ファットバーン		マインドストレッチ		
			16:00-16:45 Staff		18:15-19:00 Staff		17:00-17:30 Staff		16:30-17:15 Ikegami		
4、明治1、4の何1、4 ミかケナ ヘルノボン・				ヤワラヨガ		【代行】ボディメンテナンスヨガ		Well Stretch ~Stretch Paul~		10.00 17.110 IREGAIN	
お間違いの無いようお気をつけください。			,	19:00-20:00 Yuri		19:15-20:30 Hisami		18:45-19:30 Staff			
				FITNESS CAM P		Insulin		20110 20100 5tail			+
				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	7- 14.3	/ ベーシックフローヨガ	היוויינ	からだゆるみストレッチ	J. W.S.	スローヨガ	היוי ר	身体能力が高まるヨガ	37/10/9	リフレッシュASAyoga	2,41,5
10:15-11:15		10:15-11:30 Keiko		10:15-11:15 Ikegami		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		エクササイズボール		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		11:30-12:15 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)		らくらくエアロビクス&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(中級)		イントリニティボード		TRX(中級)		TRX(初級)	
14:00-14:30 Staff		16:00-16:30 Staff		15:00-15:30 Staff		16:00-16:45 Staff		15:00-15:30 Staff		14:00-14:30 Staff	
リズムシェイプ		TRX(上級)		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		16:30-17:15 Staff	
ノルディックウォーキング		リラックスヨガ		マットサイエンス		FRIDAY Night Pilates		アロマリラックスヨガ			_
18:00-18:45 Staff		19:00-20:15 Hiroko		19:00-20:15 Kotomi		19:30-20:45 Yoko		19:00-20:15 Keiko			
【代行】アロマリラックスヨガ		TRX(初級)		TRX(初級)							+
19:00-20:15 Keiko		20:30-21:00 Staff		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		バクティフローヨガ		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 YU		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	
ペタンク大会		リズムシェイプ		Well Stretch ∼yoga belt∼		たるみ & むくみケア		リズムシェイプ		アロマリラックスヨガ	
11:45-12:30 Staff		12:00-12:30 Staff		11:15-11:45 Staff		11:45-12:30 Staff		11:00-11:30 Staff		11:00-12:15 Staff	
座学		ゆったりヨガ		Healthy dance		TRX(初級)		骨盤調整ヨガ		ビギナートレーニング	
13:00-13:30 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	
たるみ & むくみケア		パワーシェイプ		TRX(初級)		ビギナートレーニング		TRX(初級)		TRX(初級)	
15:30-16:15 Staff		16:00-16:45 Staff		15:00-15:30 Staff		16:00-16:45 Staff		15:00-15:30 Staff		14:30-15:00 Staff	
お尻シェイプ		TRX(中級)		Well Stretch ∼Stretch Paul∼		Well Stretch ∼Stretch Paul∼		ファットバーン		マインドストレッチ	
17:30-18:00 Staff		18:30-19:00 Staff		16:00-16:45 Staff		18:15-19:00 Staff		17:00-17:30 Staff		16:30-17:15 Ikegami	
		からだゆるみストレッチ		ヤワラヨガ		はじめてのZUNBA		骨格セルフケア			
		19:30-20:30 Ikegami		19:00-20:00 Yuri		19:30-20:45 Yoko		18:45-19:45 Yoshimoto			
				禅と眠り							1
				20:15-21:00 Ikegami							





プログラム スケジュール(後半) よ 2025年 10月



日曜日 下時 大曜日 下時 大曜日 下時 全曜日 下時 上曜日 下時 日曜日 下時 日曜日 下げ 日曜日							7 2 2 2 2					
### 10:15-11:15 ミキ 10:15-11:30 Keiko 10:15-11:15 Ikegami 10:15-11:30 Kuniko 9:15-10:30 Yugo 9:15-10:30 Hisami 10:15-11:15 Ikegami 10:15-11:30 Kuniko 9:15-10:30 Yugo 9:15-10:30 Hisami 10:15-11:30 Staff 11:00-11:30 Staff 11:00-12:30 Staff 11:00-12:30 Staff 11:00-11:30 Staff 11:00-12:30 Staff 11:01-11:13 Kuniko Runiko Runi	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
10:15-11:15	20		21		22		24		25		26	
大学テンスとラディス お願シエイブ 12:00-12:30 Staff 11:00-12:00 Staff 13:00-14:15 Yoko 13:00-14:15 Yoko 13:00-14:15 Yoko 13:00-14:15 Yoko 13:00-13:45 Staff 16:00-16:30 Staff 16:00-16:30 Staff 16:00-16:30 Staff 16:00-16:45 Staff 16:00-16:45 Staff 16:00-16:45 Staff 16:00-16:45 Staff 16:00-16:45 Staff 18:15-19:10 Staff 17:00-17:45 Staff 16:00-16:45 Staff 17:00-17:45 Staff	美ボディメイク		ベーシックフローヨガ		からだゆるみストレッチ		スローヨガ		身体能力が高まるヨガ		リフレッシュASAyoga	
11:25-12:15 美井 12:00-12:30 Staff 11:30-12:15 Staff 12:00-12:30 Staff 11:00-11:30 Staff 11:00-11:00 Kaori 13:00-13:45 Staff 13:30-14:30 Micky 13:30-14:30 Micky 13:00-13:45 Staff 13:00-13:45 S	10:15-11:15 ミキ		10:15-11:30 Keiko		10:15-11:15 Ikegami		10:15-11:30 Kuniko		9:15-10:30 Yugo		9:15-10:30 Hisami	
Well Stretch ~Stretch Paul~ 13:00-13:45 Staff 13:30-14:30 Micky 13:00-14:00 Milho 14:30-15:00 Staff 13:00-14:15 Yoko 15:00-15:30 Staff 15:00-15:30 Staff 15:00-15:30 Staff 15:00-15:30 Staff 15:00-15:30 Staff 17:00-17:45 Staff 16:00-16:45 Staff 19:00-20:15 Keiko 19:30-20:45 Yoko 19:30-20:15 Keiko 19:30-20:15 K	メンテナンスピラティス		お腹シェイプ		エクササイズボール		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	
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 If If If If If If If	11:25-12:15 ミキ		12:00-12:30 Staff		11:30-12:15 Staff		12:00-12:30 Staff		11:00-11:30 Staff		11:00-12:00 Kaori	
TRX (中級) 14:00-14:30 Staff 15:00-16:30 Staff 15:00-15:30 Staff	Well Stretch ∼Stretch Paul∼		ゆったりヨガ		Healthy dance		TRX(初級)		らくらくエアロビクス&ストレッチ		Well Stretch ∼Stretch Paul∼	
14:00-14:30 Staff 16:00-16:30 Staff 17:00-15:30 Staff 17:00-17:45 Staff 17:00-17:4	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 (上級) 18:15-18:45 Staff 18:15-18:45 Staff 16:00-16:45 Staff 16:00-16:45 Staff 17:00-17:45 Staff 16:00-17:15 Staff 17:00-17:45 Staff 17:00-1	TRX(中級)		Well Stretch ∼Aroma∼		TRX(中級)		イントリニティボード		TRX(中級)		TRX(初級)	
16:00-16:30 Staff	14:00-14:30 Staff		16:00-16:30 Staff		15:00-15:30 Staff		16:00-16:45 Staff		15:00-15:30 Staff		14:00-14:30 Staff	
18:00-18:45 Staff 19:00-20:15 Hiroko 19:00-20:15 Kotomi 19:30-20:45 Yoko 19:00-20:15 Keiko 19:00-20:15 Yoko 19:00-20:15 Yoko 19:00-20:15 Yoko 19:00-20:45	リズムシェイプ		TRX(上級)		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	
18:00-18:45 Staff 19:00-20:15 Hiroko 19:00-20:15 Kotomi 19:30-20:45 Yoko 19:00-20:15 Keiko Staff	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		16:30-17:15 Staff	
情当力	ノルディックウォーキング		リラックスヨガ		マットサイエンス		FRIDAY Night Pilates		アロマリラックスヨガ			
19:00-20:15 Acco 20:30-21:00 Staff 20:30-21:0	18:00-18:45 Staff		19:00-20:15 Hiroko		19:00-20:15 Kotomi		19:30-20:45 Yoko		19:00-20:15 Keiko		Staff	
27 字称 28 字称 29 字称 31 字称	陰ヨガ		TRX(初級)		TRX(初級)							
機能改善ビラティス パクティフローヨガ エクササイズボール スローヨガ [プログラムカラーについて] 10:15-11:15 YU 10:15-11:30 Keiko 10:15-11:00 Staff 10:15-11:30 Kuniko TRX (初級) リズムシェイプ Well Stretch ~yoga belt~ たるみ & むくみケア 11:45-12:15 Staff 12:00-12:30 Staff 11:15-11:45 Staff 13:30-14:30 Micky 13:00-14:00 Miho 14:30-15:00 Staff 13:30-14:30 Micky 13:00-14:00 Miho 14:30-15:00 Staff 15:30-16:00 Staff 16:00-16:45 Staff 15:00-15:30 Staff 16:00-16:45 Staff 17:00-15:30 Staff 16:00-16:45 Staff 16:00-16:45 Staff 16:00-16:45 Staff 18:30-19:00 Staff 16:00-16:45 Staff 18:15-19:00 Staff 18:30-19:00 Staff 16:00-16:45 Staff 18:15-19:00 Staff 18:15-19:00 Staff 16:00-16:45 Staff 18:15-19:00 Staff 18:15-19:00 Staff 16:00-16:45 Staff 18:15-19:00 Staff 18:15-19:00 Staff 18:15-19:00 Staff 18:00-10:45 Staf	19:00-20:15 Acco		20:30-21:00 Staff		20:30-21:00 Staff							
10:15-11:15 YU 10:15-11:30 Keiko 10:15-11:00 Staff 10:15-11:30 Kuniko TRX (初級) リズムシェイプ Well Stretch ~yoga belt ~ たるみ & むくみケア 11:45-12:15 Staff 12:00-12:30 Staff 11:15-11:45 Staff 11:45-12:30 Staff たるみ&むくみケア ゆったりヨガ Healthy dance TRX (初級) 13:00-13:45 Staff 13:30-14:30 Micky 13:00-14:00 Miho 14:30-15:00 Staff ビラティス ストレッチ 15:30-16:00 Staff 16:00-16:45 Staff 15:00-15:30 Staff 16:00-16:45 Staff 17:30-18:15 Staff 18:-30-19:00 Staff 16:00-16:45 Staff 18:50-19:00 Staff 18:-30-19:00 Staff 19:00-20:00 Yuri 19:30-20:45 Yoko TRX (初級) ■ Renew	27	予約	28	予約	29	予約	31	予約				
TRX(初級)	機能改善ピラティス		バクティフローヨガ		エクササイズボール		スローヨガ		【プログラムカラーについて】			
11:45-12:15 Staff 12:00-12:30 Staff 11:15-11:45 Staff 11:45-12:30 Staff たるみ&むくみケア ゆったりヨガ Healthy dance TRX(初級) 13:00-13:45 Staff 13:30-14:30 Micky 13:00-14:00 Miho 14:30-15:00 Staff ビラティス ストレッチ 15:30-16:00 Staff 16:00-16:45 Staff 15:00-15:30 Staff 16:00-16:45 Staff 17:30-18:15 Staff 18:-30-19:00 Staff 16:00-16:45 Staff 16:00-16:45 Staff 16:00-16:45 Staff 16:00-16:45 Staff 18:15-19:00 Staff 19:00-20:15 Yugo 19:30-20:30 Ikegami 19:00-20:00 Yuri 19:30-20:45 Yoko ■ Renew	10:15-11:15 YU		10:15-11:30 Keiko		10:15-11:00 Staff		10:15-11:30 Kuniko				memo	
たるみ&むくみケア ゆったりヨガ Healthy dance TRX(初級) 13:00-13:45 Staff 13:30-14:30 Micky 13:00-14:00 Miho 14:30-15:00 Staff ビラティス ストレッチ TRX(初級) 15:30-16:00 Staff 16:00-16:45 Staff 15:00-15:30 Staff 16:00-16:45 Staff 18:-30-19:00 Staff 18:-30-19:00 Staff 16:00-16:45 Staff 18:15-19:00 Staff 19:00-20:15 Yugo TRX(初級) TRX(初級) Healthy dance TRX(初級) 14:30-15:00 Staff 14:30-15:00 Staff 16:00-16:45 Staff 16:00-16:45 Staff 16:00-16:45 Staff 16:00-16:45 Staff 18:15-19:00 Staff 16:00-16:45 Staff 18:15-19:00 Staff 18:-30-19:00 Staff 16:00-16:45 Staff 18:15-19:00 Staff 19:00-20:15 Yugo 19:30-20:30 Ikegami 19:00-20:00 Yuri 19:30-20:45 Yoko Renew	TRX(初級)		リズムシェイプ		Well Stretch ∼yoga belt∼		たるみ & むくみケア					
13:00-13:45 Staff 13:30-14:30 Micky 13:00-14:00 Miho 14:30-15:00 Staff お尻シェイプ TRX(初級) ビギナートレーニング 15:30-16:00 Staff 16:00-16:45 Staff 15:00-15:30 Staff 16:00-16:45 Staff フンディショニング TRX(中級) Well Stretch ~Stretch Paul~ Well Stretch ~Stretch Paul~ 17:30-18:15 Staff 18:-30-19:00 Staff からだゆるみストレッチ ヤワラヨガ はじめてのZUNBA 19:00-20:15 Yugo TRX(初級) TRX(初級) 「TRX(初級) 「TRX(和級) 「TRX(和AM) 「TR	11:45-12:15 Staff		12:00-12:30 Staff		11:15-11:45 Staff		11:45-12:30 Staff					
お尻シェイプ	たるみ&むくみケア		ゆったりヨガ		Healthy dance		TRX(初級)		ヨガ			
15:30-16:00 Staff 16:00-16:45 Staff 15:00-15:30 Staff 16:00-16:45 Staff	13:00-13:45 Staff		13:30-14:30 Micky		13:00-14:00 Miho		14:30-15:00 Staff		ピラティス			
プルディックウォーキング TRX(中級) Well Stretch ~Stretch Paul~ Well Stretch ~Stretch Paul~ 17:30-18:15 Staff 18:-30-19:00 Staff 16:00-16:45 Staff 18:15-19:00 Staff タークアウト サワラヨガ はじめてのZUNBA 19:00-20:15 Yugo 19:30-20:30 Ikegami 19:00-20:00 Yuri 19:30-20:45 Yoko Renew	お尻シェイプ		エクササイズボール		TRX(初級)		ビギナートレーニング		ストレッチ			
17:30-18:15 Staff 18:-30-19:00 Staff 16:00-16:45 Staff 18:15-19:00 Staff ワークアウト 身体が喜ぶ疲労回復ヨガ からだゆるみストレッチ ヤワラヨガ はじめてのZUNBA 19:00-20:15 Yugo 19:30-20:30 Ikegami 19:00-20:00 Yuri 19:30-20:45 Yoko TRX(初級) ■ Renew	15:30-16:00 Staff		16:00-16:45 Staff		15:00-15:30 Staff		16:00-16:45 Staff		コンディショニング			
身体が喜ぶ疲労回復ヨガ からだゆるみストレッチ ヤワラヨガ はじめてのZUNBA 19:00-20:15 Yugo 19:30-20:30 Ikegami 19:00-20:00 Yuri 19:30-20:45 Yoko TRX(初級) ■ Renew	ノルディックウォーキング		TRX(中級)		Well Stretch ∼Stretch Paul∼		Well Stretch ∼Stretch Paul∼		リズム		4	
19:00-20:15 Yugo 19:30-20:30 Ikegami 19:00-20:00 Yuri 19:30-20:45 Yoko ★NEW ■Renew	17:30-18:15 Staff		18:-30-19:00 Staff		16:00-16:45 Staff		18:15-19:00 Staff		ワークアウト		9	
TRX (初級) ■Renew	身体が喜ぶ疲労回復ヨガ		からだゆるみストレッチ		ヤワラヨガ		はじめてのZUNBA		マインドフルネス		2010	
	19:00-20:15 Yugo		19:30-20:30 Ikegami		19:00-20:00 Yuri		19:30-20:45 Yoko					
20:30-21:00 Staff					TRX(初級)				■ Renew		1	1
					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?】

「スポーツを楽しみ、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、バトミントン、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