



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		
		<p>新春 振舞い甘酒</p> <p>日付：1月4日（日） 9：00～</p> <p>おいしいオリジナル甘酒をふるまいます！ 甘酒は飲む点滴といわれるほど栄養たっぷり。 お正月になると飲みたくなりますよね。 ※無くなり次第終了させていただきます。</p>				2		3		4			
						年始 休館日		年始 休館日		リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami アロマリラックスヨガ 11:00-12:15 Keiko ピギナートレーニング 13:00-13:45 Staff TRX (初級) 14:30-15:00 Staff マインドストレッチ 16:30-17:15 Ikegami			
5		6		7		9		10		11			
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 ノルディックウォーキング 13:00-13:45 Staff TRX (中級) 14:00-14:30 Staff リズムシェイプ 16:00-16:30 Staff Well Stretch ~yoga belt~ 18:15-18:45 Staff 陰ヨガ 19:00-20:15 Acco		バクティブローヨガ 10:15-11:30 Keiko お腹シェイプ 12:00-12:30 Staff ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky Well Stretch ~Aroma~ 16:00-16:30 Staff TRX (上級) 18:15-18:45 Staff カラダ整うヨガ 19:00-20:15 Hiroko TRX (初級) 20:30-21:00 Staff		エクササイズボール 10:15-11:00 Staff Well Stretch ~yoga belt~ 11:15-11:45 Staff Healthy dance 13:00-14:00 Miho TRX (初級) 15:00-15:30 Staff Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 Staff ヤワラヨガ 19:00-20:00 Yuri FITNESS CAMP 20:15-21:00 Sugimoto		スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko ショートピギナートレーニング 12:00-12:30 Staff TRX (初級) 14:30-15:00 Staff イントロニティボード 16:00-16:45 Staff 休息のためのセルフケア 18:15-19:10 Staff FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 Yoko		身体能力が高まるヨガ 9:15-10:30 Yugo お腹シェイプ 11:00-11:30 Staff らくらくエアロピクス&ストレッチ 13:00-14:15 Yoko TRX (中級) 15:00-15:30 Staff ファットバーン 17:00-17:30 Staff アロマリラックスヨガ 19:00-20:15 Keiko		リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami ストレッチ・フラ 11:00-12:00 Kaori Well Stretch ~Stretch Paul~ 13:00-13:45 Staff TRX (初級) 14:00-14:30 Staff ピギナートレーニング 16:30-17:15 Staff			
12		13		14		16		17		18			
機能改善ピラティス 10:15-11:15 YU お腹シェイプ 11:45-12:15 Staff 座学 13:00-13:30 Staff TRX (中級) 14:30-15:00 Staff Well Stretch ~yoga belt~ 16:00-17:00 Staff		ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko リズムシェイプ 12:00-12:30 Staff ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky パワーシェイプ 16:00-16:45 Ikegami TRX (中級) 18:30-19:00 Staff からだゆるみストレッチ 19:30-20:30 Ikegami		からだゆるみストレッチ 10:15-11:15 Ikegami エクササイズボール 11:30-12:15 Staff Healthy dance 13:00-14:00 Miho TRX (中級) 15:00-15:30 Staff Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 Staff マットサイエンス 19:00-20:15 Kotomi TRX (初級) 20:30-21:00 Staff		スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko たるみ & むくみケア 11:45-12:30 Staff TRX (初級) 14:30-15:00 Staff ピギナートレーニング 16:00-16:45 Staff Well Stretch ~Stretch Paul~ 18:15-19:00 Staff はじめてのZUNBA 19:30-20:45 Yoko		身体能力が高まるヨガ 9:15-10:30 Yugo リズムシェイプ 11:00-11:30 Staff 骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko TRX (初級) 15:00-15:30 Staff お腹シェイプ 17:00-17:30 Staff 骨格セルフケア 18:45-19:45 Yoshimoto		【代行】カラダ整うヨガ 9:15-10:30 Hiroko 【代行】 11:00-12:15 Keiko ピギナートレーニング 13:00-13:45 Staff TRX (初級) 14:30-15:00 Staff マインドストレッチ 16:30-17:15 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
19		20		21		23		24		25	
美ボディメイク 10:15-11:15 ミキ		バクティブローヨガ 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	
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		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キング 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 (初級) 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		休憩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	
Well Stretch ~yoga belt~ 18:15-18:45 Staff		カラダ整うヨガ 19:00-20:15 Hiroko		ヤワラヨガ 19:00-20:00 Yuri		FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 Yoko		アロマリラクソヨガ 19:00-20:15 Keiko			
陰ヨガ 19:00-20:15 Acco		TRX (初級) 20:30-21:00 Staff		禅と眠り 20:15-21:00 Ikegami							
26	予約	27	予約	28	予約	30		31		【プログラムカラーについて】 	
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			
お腹シェイブ 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		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			
ノルディックウォーキング 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			
TRX (中級) 15:30-16:00 Staff		パワーシェイブ 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			
Well Stretch ~yoga belt~ 18:15-18:45 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		お腹シェイブ 17:00-17:30 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		マットサイエンス 19:00-20:15 Kotomi		はじめてのZUNBA 19:30-20:45 Yoko		Well Stretch ~Stretch Paul~ 18:45-19:30 Staff			
				TRX (初級) 20:30-21:00 Staff							

1月限定プログラム

【からだゆるみストレッチ開運 Ver 1】

☆ 担当：Ikegami 14日 10:15~11:15

1月14日は『愛と希望と勇気の日』だそうです。
そんな素敵な日に、ストレッチをして運気を上げましょう。
※詳細はアプリまたはホームページでご確認ください

Newプログラム

【カラダ整うヨガ】 ☆ 担当：Hiroko

第1、第3火曜日 19:00~12:15

リラクソ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。

年末年始の営業のお知らせ

○12月30日 時短営業

9:00~15:00 (最終来館14:30)

○年末・年始休館日

12月31日(水)~1月3日(土)

