



| 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 | | | |
|---|----|--|----|--|----|--|----|--------------------------------------|----|---|----|--|--|--|
| | | <div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <h2 style="color: red; text-align: center;">新春 振舞い甘酒</h2> <p style="text-align: center;">日付：1月4日（日） 9：00～</p> <p style="text-align: center;">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> </div> | | | | 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 | 予約 | 6 | 予約 | 7 | 予約 | 9 | 予約 | 10 | 予約 | 11 | 予約 | | | |
| 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 | | イントロニディボード 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 | | ファットバーン 17:00-17:30 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 | | アロマリラックスヨガ 19:00-20:15 Keiko | | | | | | |
| 陰ヨガ 19:00-20:15 Acco | | TRX (初級) 20:30-21:00 Staff | | FITNESS CAMP 20:15-21:00 Sugimoto | | | | | | | | | | |
| 12 | 予約 | 13 | 予約 | 14 | 予約 | 16 | 予約 | 17 | 予約 | 18 | 予約 | | | |
| 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 | | 【代行】カラダ整うヨガ 9:15-10:30 Hiroko | | | | |
| お尻シェイブ 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 | | 【代行】 11:00-12:15 Keiko | | | | |
| 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 | | ピギナートレーニング 13:00-13:45 Staff | | | | |
| TRX (中級) 14:30-15:00 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 | | TRX (初級) 14:30-15:00 Staff | | | | |
| Well Stretch ~yoga belt~ 16:00-17:00 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 | | お腹シェイブ 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 | | マットサイエンス 19:00-20:15 Kotomi | | はじめてのZUNBA 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 | | | | | | | | | | |



| 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 | | アロマリラクソスヨガ 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。

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)

