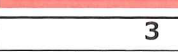
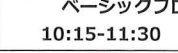
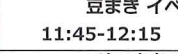
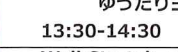
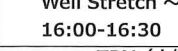
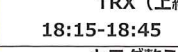
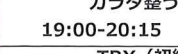
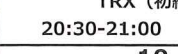
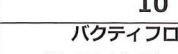
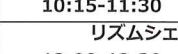
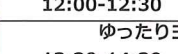
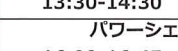
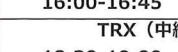
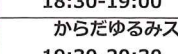
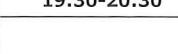
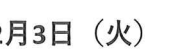
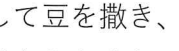
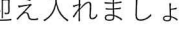
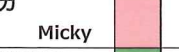
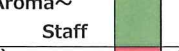
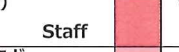
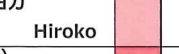
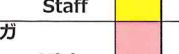
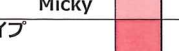
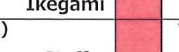
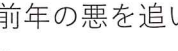
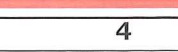
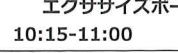
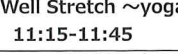
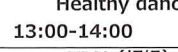
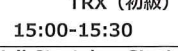
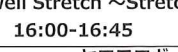
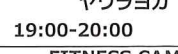
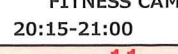
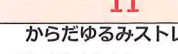
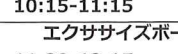
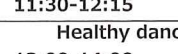
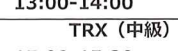
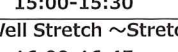
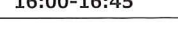
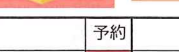
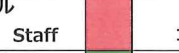
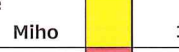
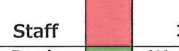
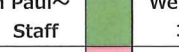
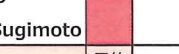
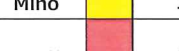
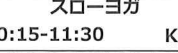
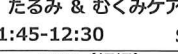
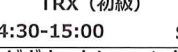
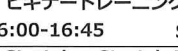
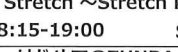
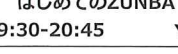
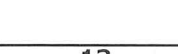
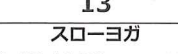
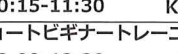
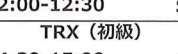
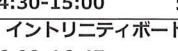
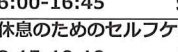
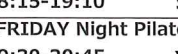
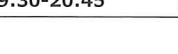
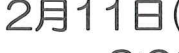
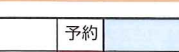
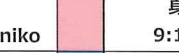
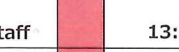
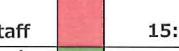
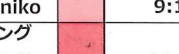
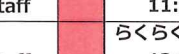
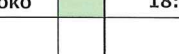
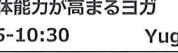
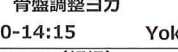
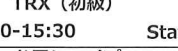
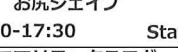
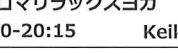
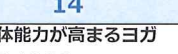
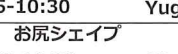
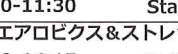
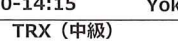
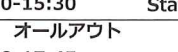
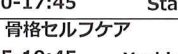
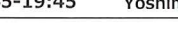
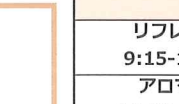
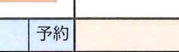
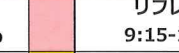
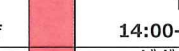
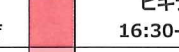
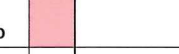
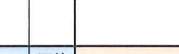
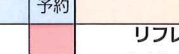
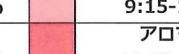
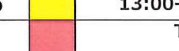
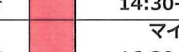
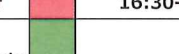
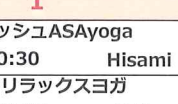
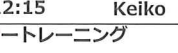
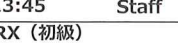
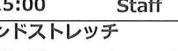
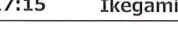
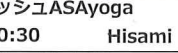
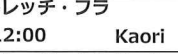
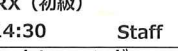
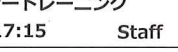
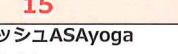
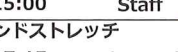
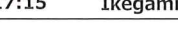
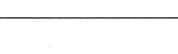




月曜日	予約	火曜日	予約	水曜日	予約	金曜日	予約	土曜日	予約	日曜日	予約								
 		 豆まきイベント 日付：2月3日（火） 11：45～ Garden 鬼に向かって「鬼は外！」「福は内！」と 声を出して豆を撒き、前年の悪を追い払い、 幸運を迎え入れましょう。                    		 豆まきイベント 日付：2月3日（火） 11：45～ Garden 鬼に向かって「鬼は外！」「福は内！」と 声を出して豆を撒き、前年の悪を追い払い、 幸運を迎え入れましょう。                    		 豆まきイベント 日付：2月3日（火） 11：45～ Garden 鬼に向かって「鬼は外！」「福は内！」と 声を出して豆を撒き、前年の悪を追い払い、 幸運を迎え入れましょう。                    		 豆まきイベント 日付：2月3日（火） 11：45～ Garden 鬼に向かって「鬼は外！」「福は内！」と 声を出して豆を撒き、前年の悪を追い払い、 幸運を迎え入れましょう。                    		 豆まきイベント 日付：2月3日（火） 11：45～ Garden 鬼に向かって「鬼は外！」「福は内！」と 声を出して豆を撒き、前年の悪を追い払い、 幸運を迎え入れましょう。                    		 豆まきイベント 日付：2月3日（火） 11：45～ Garden 鬼に向かって「鬼は外！」「福は内！」と 声を出して豆を撒き、前年の悪を追い払い、 幸運を迎え入れましょう。                    		 豆まきイベント 日付：2月3日（火） 11：45～ Garden 鬼に向かって「鬼は外！」「福は内！」と 声を出して豆を撒き、前年の悪を追い払い、 幸運を迎え入れましょう。                    		 豆まきイベント 日付：2月3日（火） 11：45～ Garden 鬼に向かって「鬼は外！」「福は内！」と 声を出して豆を撒き、前年の悪を追い払い、 幸運を迎え入れましょう。                    		 豆まきイベント 日付：2月3日（火） 11：45～ Garden 鬼に向かって「鬼は外！」「福は内！」と 声を出して豆を撒き、前年の悪を追い払い、 幸運を迎え入れましょう。                    	
2		予約	3	予約	4	予約	6	予約	7	予約	8	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		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			豆まき イベント 11:45-12:15 Staff		Well Stretch ~yoga belt~ 11:15-11:45 Staff		たるみ & むくみケア 11:45-12:30 Staff		Well Stretch ~Stretch Paul~ 11:00-11:45 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		骨盤調整ヨガ 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		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) 14:00-14:30 Staff								
リズムシェイプ 16:00-16:30 Staff			TRX (上級) 18:15-18:45 Staff		Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 Staff		Well Stretch ~Stretch Paul~ 18:15-19:00 Staff		お尻シェイプ 17:00-17:30 Staff		ピギナートレーニング 16:30-17:15 Staff								
TRX (初級) 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		はじめてのZUNBA 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														
9		予約	10	予約	11	予約	13	予約	14	予約	15	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								
お尻シェイプ 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		ショートピギナートレーニング 12:00-12:30 Staff		お尻シェイプ 11:00-11:30 Staff		アロマリラックスヨガ 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		らくらくエアロビクス&ストレッチ 13:00-14:15 Yoko		ピギナートレーニング 13:00-13:45 Staff								
TRX (中級) 15:30-16:00 Staff			パワーシェイプ 16:00-16:45 Ikegami		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) 14:30-15:00 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		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		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 19:00-20:15 Yugo			からだゆるみストレッチ 19:30-20:30 Ikegami				FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 Yoko		骨格セルフケア 18:45-19:45 Yoshimoto										

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
16		17		18		20		21		22	
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		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		たるみ & むくみケア 11:45-12:30 Staff		Well Stretch ~yoga belt~ 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		骨盤調整ヨガ 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		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) 14:00-14:30 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		Well Stretch ~Stretch Paul~ 18:15-19:00 Staff		お腹シェイブ 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		はじめてのZUNBA 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		禅と眠り 20:15-21:00 Ikegami							
23	予約	24	予約	25	予約	27		28		【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		バクティブローヨガ 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		ショートピギナートレーニング 12:00-12:30 Staff		Well Stretch ~Stretch Paul~ 11:00-11:45 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		らくらくエアロピクス&ストレッチ 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		イントリニティボード 16:00-16:45 Staff		TRX (中級) 15:00-15:30 Staff			
Well Stretch ~yoga belt~ 17:00-17:30 Staff		TRX (中級) 18:30-19:00 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			
		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		FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 Yoko		Well Stretch ~Stretch Paul~ 18:45-19:30 Staff			
				TRX (初級) 20:30-21:00 Staff							



2月14日 (土) 限定

♡♡♡ チョコレートプレゼント ♡♡♡

数量限定ではございますが、日頃の感謝を
込めて チョコレートをプレゼントいたします。

※無くなり次第終了とさせていただきます。



♡♡ HAPPY VALENTINE'S DAY ♡♡



memo

