



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="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <h3 style="text-align: center;">春のシェイプアップチャレンジ</h3> <p>開催期間：3月1日（日）～4月29日（水）</p> <p>運動によるシェイプアップと毎日の食事に少し気を付けることで、体型や体調を整える事を目的とします。</p> <p>楽しくダイエット・モチベーションUP！</p> <p>参加費：500円（InBody2回分が含まれております）</p>  </div> <div style="width: 45%; border: 1px solid black; padding: 10px;"> <h3 style="text-align: center;">memo</h3>   </div> </div>																	
1																	
リフレッシュASAYoga																	
9:15-10:30 Hisami																	
【代行】コンディショニングヨガ																	
11:00-12:15 Hisami																	
ピギナートレーニング																	
13:00-13:45 Staff																	
TRX (初級)																	
14:30-15:00 Staff																	
Well Stretch ~Stretch Paul~																	
16:30-17:15 Staff																	
2																	
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																	
フ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																	
3																	
ベーシックフローヨガ																	
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																	
4																	
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																	
6																	
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																	
7																	
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																	
アロマリラックスヨガ																	
19:00-20:15 Keiko																	
8																	
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																	
9																	
【代行】リラックスヨガ																	
10:15-11:15 Keiko																	
お尻シェイプ																	
11:45-12:15 Staff																	
座学																	
13:00-13:30 Staff																	
TRX (中級)																	
15:30-16:00 Staff																	
Well Stretch ~yoga belt~																	
18:15-18:45 Staff																	
身体が喜ぶ疲労回復ヨガ																	
19:00-20:15 Yugo																	
10																	
バクティフローヨガ																	
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																	
11																	
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																	
13																	
【代行】体整うヨガ																	
10:15-11:30 Hiroko																	
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																	
14																	
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																	
オールアウト																	
17:00-17:45 Staff																	
Well Stretch ~Stretch Paul~																	
18:45-19:30 Staff																	
15																	
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																	

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		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		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		【代行】リラックスヨガ 13:30-14:30 Keiko		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~ 17:15-18:00 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				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		24		25		27		28		29	
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		お腹シェイブ 11:00-11:30 Staff		アロマリラックスヨガ 11:00-12:15 Keiko	
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		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		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		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	
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		FRIDAY Night Pilates 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							
30		31		【プログラムカラーについて】 							
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									
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									
お花見ノルディック 13:00-14:00 Staff		ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky									
TRX (中級) 14:30-15:00 Staff		Well Stretch ~Aroma~ 16:00-16:30 Staff									
リズムシェイブ 16:00-16:30 Staff		TRX (上級) 18:15-18:45 Staff									
Well Stretch ~yoga belt~ 18:15-18:45 Staff		カラダ整うヨガ 19:00-20:15 Hiroko									
陰ヨガ 19:00-20:15 Acco		TRX (初級) 20:30-21:00 Staff									

【お花見ノルディック】担当：WellBeClubトレーナー
日付：3月30日 (月) 13:00~14:00心

Coffee ☕

地良い春風や柔らかな日差し、木々が芽吹く新緑を感じるこの季節。心身ともに春を感じながら、別府川沿いをノルディックウォークで散策します。途中桜を眺めながら、ちょっと一息コーヒータイム。一緒に春の訪れを感じに“おでかけ”しませんか。

※雨天時は、ストレッチ系プログラムへ変更となります。

