



| 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>4月の営業について 祝日営業 29日(火) 9:00~19:00 お間違いの無いよう お気をつけください。</p> | | | | 1 | | 3 | | 4 | | 5 | |
| | | | | 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 | | | | |
| | | | | Well Stretch ~yoga belt~ 11:15-11:45 Staff | お花見ノルディックウォーキング 11:45-12:45 Staff | リズムシェイブ 11:00-11:30 Staff | 【代行】カラダ整うヨガ 11:00-12:15 Hiroko | | | | |
| | | | | 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 | ビギナートレーニング 13:00-13:45 Staff | | | | |
| | | | | TRX (初級) 15:00-15:30 Staff | ビ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 ~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 | | | | |
| | | | | ヤワラヨガ 19:00-20:00 Yuri | はじめてのZUNBA 19:30-20:45 Yoko | Well Stretch ~Stretch Paul~ 18:45-19:30 Staff | | | | | |
| | | | | FITNESS CAMP 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 10:15-11:15 ミキ | 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 | 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 | エクササイズボール 11:30-12:15 Staff | ショートビ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 | たるみ & むくみケア 11:00-12:00 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 | 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 (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) 14:00-14:30 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 | オールアウト 17:00-17:45 Staff | ビ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 | マットサイエンス 19:00-20:15 Kotomi | 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 | TRX (初級) 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 10:15-11:15 YU | 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 | | | | | | |
| お尻シェイブ 11:45-12:15 Staff | リズムシェイブ 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 | 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 | 骨盤調整ヨガ 13:00-14:15 Yoko | ビギナートレーニング 13:00-13:45 Staff | | | | | | |
| TRX (中級) 15:30-16:00 Staff | ビギナートレーニング 16:00-16:45 Staff | TRX (初級) 15:00-15:30 Staff | ビ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~ 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 | たるみ & むくみケア 16:30-17:15 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 | ヤワラヨガ 19:00-20:00 Yuri | はじめてのZUNBA 19:30-20:45 Yoko | 骨盤セルフケア 18:45-19:45 Yoshimoto | | | | | | | |
| | | 禅と眠り 20:15-21:00 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 |
|---|----|---|----|--|----|--|----|---|----|--|----|
| 20 | | 21 | | 22 | | 24 | | 25 | | 26 | |
| 【代行】バクティフローヨガ 10:15-11:15 Keiko | | 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 | | リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami | |
| 【代行】リラックスヨガ 11:25-12:15 Keiko | | お腹シェイブ 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 | | たるみ & むくみケア 11:00-12:00 Staff | |
| 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 (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) 14:00-14:30 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 | | 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 | | 【代行】ヤワラヨガ 19:00-20:15 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 | | TRX (初級) 20:30-21:00 Staff | | | | | | | |
| 27 | 予約 | 28 | 予約 | 29 | 予約 | 【プログラムカラーについて】 | | <div style="text-align: center;">memo</div>  | | | |
| 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 | | エクササイズボール 10:15-11:00 Staff | | <ul style="list-style-type: none"> ■ 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 | | | | | |
| お腹シェイブ 11:45-12:15 Staff | | リズムシェイブ 12:00-12:30 Staff | | Well Stretch ~yoga belt~ 11:15-11:45 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 (中級) 15:30-16:00 Staff | | パワーシェイブ 16:00-16:45 Ikegami | | 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~ 16:30-17:15 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 | | | | | | | | | |

春のシェイプアップチャレンジ

開催期間：3月1日（日）～4月29日（水）

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。

楽しくダイエット・モチベーションUP！

参加費：500円（InBody2回分が含まれております）



【お花見ノルディック】担当：WellBeClubトレーナー



日付：4月2日（金）11:45～12:45

心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。

