



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		
(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		☆営業のお知らせ☆ 祝日営業日 5月3日(日) 9:00~19:00 5月4日(月) 9:00~19:00 5月5日(火) 9:00~19:00 こどもの日 5月5日 5月6日(水) 9:00~19:00 5月7日(木) 休館日 5月8日(金) 臨時休館日				1 【代行】スローヨガ 10:15-11:30 Miho 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		2 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 お尻シェイプ 17:00-17:30 Staff Well Stretch ~Stretch Paul~ 18:45-19:30 Staff		3 リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami アロマリラクソヨガ 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			
4 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 Well Stretch ~yoga belt~ 13:00-13:30 Staff TRX (中級) 14:00-14:30 Staff リズムシェイプ 16:00-16:30 Staff ノルディックウォーキング 17:00-17:45 Staff		5 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 【代行】リラクソヨガ 13:00-14:00 Keiko Well Stretch ~Aroma~ 16:00-16:30 Staff TRX (初級) 17:00-17:30 Staff		6 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~ 16:30-17:15 Staff		館内メンテナンスのため 臨時休館		8		9 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 アロマリラクソヨガ 19:00-20:15 Keiko		10 リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami たるみ & むくみケア 11:00-11:45 Staff 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	
11 機能改善ピラティス 10:15-11:15 YU 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		12 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 ピギナートレーニング 16:00-16:45 Staff TRX (中級) 18:30-19:00 Staff		13 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				15 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		16 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 お尻シェイプ 17:00-17:30 Staff 骨格セルフケア 18:45-19:45 Yoshimoto		17 リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami アロマリラクソヨガ 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 Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:30-17:15 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
18		19		20		22		23		24	
【代行】バクティブフローヨガ 10:15-11:15 Keiko		ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko		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	
【代行】リラクソヨガ 11:25-12:15 Keiko		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		たるみ & むくみケア 11:00-11:45 Staff	
Well Stretch ~yoga belt~ 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 (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	
ノルディックウォーキング 17:30-18:15 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		【代行】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		禪と瞑り 20:15-21:00 Ikegami							
25	予約	26	予約	27	予約	29	予約	30	予約	31	予約
機能改善ピラティス 10:15-11:15 YU		バクティブフローヨガ 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		アロマリラクソヨガ 11:00-12:15 Keiko	
Well Stretch ~yoga belt~ 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) 14:00-14:30 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) 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 15:30-16:15 Staff		TRX (初級) 15:00-15:30 Staff		TRX (初級) 14:30-15:00 Staff	
ノルディックウォーキング 17:30-18:15 Staff		TRX (中級) 18:30-19:00 Staff		Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 Staff		Well Stretch ~Stretch Paul~ 17:15-18:00 Staff		お尻シェイブ 17:00-17:30 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		マットサイエンス 19:00-20:15 Kotomi				Well Stretch ~Stretch Paul~ 18:45-19:30 Staff			
				TRX (初級) 20:30-21:00 Staff							



memo