



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
1		2		3		5		6		7	
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 13:00-13:45 Staff		リズムシェイブ 11:00-11:30 Staff		アロマリラクソスヨガ 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) 14:30-15:00 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) 14:00-14:30 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) 14:30-15:00 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		お尻シェイブ 17:00-17:30 Staff		マインドストレッチ 16:30-17:15 Ikegami	
フルディックウォーキング 18:00-18:45 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		Well Stretch ~Stretch Paul~ 18:45-19:30 Staff			
【代行】アロマリラクソスヨガ 19:00-20:15 Keiko		TRX (初級) 20:30-21:00 Staff		FITNESS CAMP 20:15-21:00 Sugimoto							
8	予約	9	予約	10	予約	12	予約	13	予約	14	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		グローバルウェルネスDAY	
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		ショートピギナートレーニング 13:00-13:30 Staff		お腹シェイブ 11:00-11:30 Staff		リフレッシュASAYoga 9:15-10:30 Hisami	
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		【特別】姿勢改善トレーニング&ストレッチ 11:00-11:45 Staff	
TRX (中級) 15:30-16:00 Staff		ピギナートレーニング 16:00-16:45 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	
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		【特別】ヤワラヨガ 15:15-16:15 Yuri	
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		アロマリラクソスヨガ 19:00-20:15 Keiko		ピギナートレーニング 16:45-17:30 Staff	
				TRX (初級) 20:30-21:00 Staff							
15	予約	16	予約	17	予約	19	予約	20	予約	21	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		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 13:00-13:45 Staff		リズムシェイブ 11:00-11:30 Staff		アロマリラクソスヨガ 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) 14:30-15:00 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) 14:00-14:30 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) 14:30-15:00 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		お尻シェイブ 17:00-17:30 Staff		Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:30-17:15 Staff	
フルディックウォーキング 18:00-18:45 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		Well Stretch ~Stretch Paul~ 18:45-19:30 Staff			
陰ヨガ 19:00-20:15 Acco		TRX (初級) 20:30-21:00 Staff		禪と眠り 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
22		23		24		26		27		28	
機能改善ピラティス 10:15-11:15 YU		バックティフローヨガ 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 13:00-13:30 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 ~Stretch Paul~ 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) 15:30-16:00 Staff		ピギナートレーニング 16:00-16:45 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	
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		ピギナートレーニング 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		FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 Yoko		アロマリラックスヨガ 19:00-20:15 Keiko			
				TRX (初級) 20:30-21:00 Staff							
29	予約	30	予約	<div style="text-align: center;"> <p>【プログラムカラーについて】</p> <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 </div>							
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~ 13:00-13:30 Staff		ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky									
TRX (中級) 14:00-14:30 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									
ノルディックウォーキング 18:00-18:45 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									

memo

今年のテーマは **Joy Magenta** 「あなたのJOYはなんですか？」

第9回 GLOBAL WELLNESS DAY2026 6月14日 (日) 10:00~15:00

GLOBAL WELLNESS DAY2025 「1日を変えれば、これからの人生も変わる」

健康を改めて見つめなおす、きっかけづくりの1日。
講演会『JOY Meet Up』-私らしく生きる選択-人生のJOYの見つけ方。

ワークショップ『Art for JOY』・『JOY in ピクニック』人気のキッチンカーも出店!!

『JOY in Movment』笑顔溢れるみんなのステージ! ・『ウェルネス ビンGO』でプチギフトGET!

ウェルネス体験のほか、ココカラ診断も開催。当日はカフェラウンジも開放するので雨でも安心!