

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>【新プログラム ハタヨガ】</p> <p>担当 Kaori ★~★★★★</p> <p>日時：第2・4水曜日 10:15~11:15</p> <p>深い呼吸を意識しながらリンパや胃腸を刺激し、 筋肉もしっかり動かすポーズで巡りを 良くするレッスンです。</p> 				1		3		4		5	
				カラダゆるみストレッチ 10:15-11:00 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	
				エクササイズボール 11:15-12:00 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		アロマリラックスヨガ 11:00-12:15 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		ピギナートレーニング 13:00-13:45 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	
				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	
				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		【新プログラム】ハタヨガ 10:15-11:15 Kaori		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		【新プログラム】かんたんエアロ 12:00-12:45 Yamukai		Well Stretch ~yoga belt~ 11:30-12:00 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 ~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 (初級) 14:00-14:30 Staff		Well Stretch ~Aroma~ 16:00-16:30 Staff		TRX (中級) 15:00-15:30 Staff		イントロニティボード 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		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 18:00-18:45 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		七タマインドストレッチ 20:30-21:00 Ikegami		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
【代行】ボディメンテナンスヨガ 10:15-11:15 Hisami		【代行】カラダ整うヨガ 10:15-11:30 Hiroko		たるみ&むくみケア 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		エクササイズボール 11:15-12:00 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		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 (初級) 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		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	
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 19:30-20:15 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			
				TRX (初級) 20:30-21:00 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
20		21		22		24		25		26	
【代行】朝のヤワラヨガ 10:15-11:15 Yuri		ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko		ハタヨガ 10:15-11:15 Kaori		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	
メンテナンスヤワラヨガ 11:25-12:15 Yuri		かんたんエアロ 12:00-12:45 Yamukai		Well Stretch ~yoga belt~ 11:30-12:00 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 ~yoga belt~ 13:00-13:30 Staff		ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky		【代行】フィットネスダンス 13:00-14:00 Kuniko		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 (初級) 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 (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		休息のためのセルフケア 18:15-19:10 Staff		パワーシェイブ 17:00-17:45 Ikegami		ピギナートレーニング 16:30-17:15 Staff	
Well Stretch ~Stretch Paul~ 17:00-17:45 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			
		TRX (初級) 20:30-21:00 Staff		TRX (初級) 20:30-21:00 Staff							
27	予約	28	予約	29		31		ぜん 【プログラムカラーについて】 			
【代行】ボディメンテナンスヨガ 10:15-11:15 Hisami		パクティブフローヨガ 10:15-11:30 Keiko		カラダゆるみストレッチ 10:15-11:00 Ikegami		スローヨガ 10:15-11:30 Kuniko					
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 11:15-12:00 Staff		たるみ & むくみケア 13:00-13:45 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					
TRX (初級) 15:30-16:00 Staff		ピギナートレーニング 16:00-16:45 Staff		TRX (初級) 15:00-15:30 Staff		ピギナートレーニング 16:00-16:45 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					
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 19:30-20:15 Ikegami		ヤワラヨガ 19:00-20:00 Yuri		はじめてのZUNBA 19:30-20:45 Yoko					
				禅と眠り 20:15-21:00 Ikegami							



【新プログラム かんたんエアロ】

担当：Yamukai ★★~★★★★★

日時：第1・3・5 火曜日 12:00~12:45

音楽のリズムに合わせてながら、全身を動かすエアロピクスのクラスです。エアロピクス初心者の方でも安心して参加して頂けます。脂肪燃焼効果が高く、気持ちよく汗がかけるクラスとなっております。

季節限定 【七夕 マインドストレッチ】

担当：Ikegami

日時：7月7日(火) 20:30~21:00

夜のガーデンで開放感を味わいながらマインドストレッチを行います。星空を眺めて星に願い事をしてみませんか？

雨天時はホールで実施

祝日営業日のお知らせ

7月20日(月)

営業時間 9:00~19:00

