



月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
		【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		 8月の営業について 11日（火）祝日営業 14日（金）臨時休館日 お間違いの無いようお気をつけください。				1		2	
						身体能力が高まるヨガ		リフレッシュASAYoga			
						9:15-10:30 Yugo		9:15-10:30 Hisami			
						お尻シェイプ		アロマリラックスヨガ			
						11:00-11:30 Staff		11:00-12:15 Keiko			
						骨盤調整ヨガ		ビギナートレーニング			
13:00-14:15 Yoko		13:00-13:45 Staff									
TRX（初級）		TRX（初級）									
15:00-15:30 Staff		14:30-15:00 Staff									
リズムシェイプ		マインドストレッチ									
17:00-17:30 Staff		16:30-17:15 Ikegami									
Well Stretch ~Stretch Paul~											
18:45-19:30 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
17		18		19		21		22		23	
美術ディメイク 10:15-11:15 ミキ		ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko		カラダゆるみストレッチ 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		かんたんエアロ 12:00-12:45 Yamukai		エクササイズボール & ラジオ体操 11:30-12:15 Staff		たるみ & むくみケア 13:00-13:45 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 (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		Stretch Paul & ラジオ体操 16:00-16:45 Staff		Well Stretch ~Stretch Paul~ 18:15-19:00 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	
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		【ラストレッスン】 ヤワラヨガ 19:00-20:00 Yuri		はじめてのZUNBA 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		禅と囁り 20:15-21:00 Ikegami							
24	予約	25	予約	26		28		29	予約	30	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		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	
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~ 11:30-12:00 Staff		簡単エアロ 12:00-12:30 Yamukai		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	
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		ショートピギナートレーニング 13:30-14:00 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		ピギナートレーニング 16:00-16:45 Staff		TRX (中級) 15:00-15:30 Staff		TRX (初級) 14:30-15:00 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		イントリニティボード 16:00-16:45 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		休息のためのセルフケア 18:15-19:10 Staff		Well Stretch ~Stretch Paul~ 18:45-19:30 Staff			
				TRX (初級) 20:30-21:00 Staff		FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 Yoko					
31											

31	
美術ディメイク 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 (初級) 14:00-14:30 Staff	
リズムシェイブ 16:00-16:30 Staff	
ノルディックウォーキング 18:00-18:45 Staff	
【代行】アロマリラックスヨガ 19:00-20:15 Keiko	

【おとなのラジオ体操】

8月5日(水) ①11:30~ ②16:00~

8月19日(水) ③11:30~ ④16:00~

WellBe トレーナ

8月はラジオ体操を開催致します。スタンプを貯めて、計2回参加された方はステキなことが起こる予感。
お気軽にご参加ください。

※雨天時はホールで実施予定

限定



memo

