



プログラム スケジュール (前半)



2026年 9月

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		1		2	予約	4	予約	5		6	
		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	
		かんたんエアロ 12:00-12:45 Yamukai		エクササイズボール 11:30-12:15 Staff		お腹シェイプ 11:45-12:15 Staff		リズムシェイプ 11:00-11:30 Staff		アロマリラックスヨガ 11:00-12:15 Keiko	
		ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky		Healthy dance 13:00-14:00 Miho		たるみ & むくみケア 13:00-13:45 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	
		Well Stretch ~Aroma~ 16:00-16:30 Staff		TRX (初級) 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	
		TRX (上級) 18:15-18:45 Staff		Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 Staff		ビギナートレーニング 16:00-16:45 Staff		お腹シェイプ 17:00-17:30 Staff		マインドストレッチ 16:30-17:15 Ikegami	
		カラダ整うヨガ 19:00-20:15 Hiroko		たるみ & むくみケア 19:00-19:45 Staff		Well Stretch ~Stretch Paul~ 18:15-19:00 Staff		Well Stretch ~Stretch Paul~ 18:45-19:30 Staff			
		TRX初級 20:30-21:00 Staff		FITNESS CAMP 20:15-21:00 Sugimoto		はじめてのZUNBA 19:30-20:45 Yoko					
7	予約	8	予約	9	予約	11	予約	12	予約	13	予約
美ボディメイク 10:15-11:15 ミキ		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	
メンテナンスピラティス 11:25-12:15 ミキ		リズムシェイプ 12:00-12:30 staff		Well Stretch ~yoga belt~ 11:30-12:00 Staff		ファットバーン 12:00-12:30 Staff		お腹シェイプ 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		ショートビギナートレーニング 13:30-14:00 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		ビ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	
リズムシェイプ 16:00-16:30 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		オールアウト 17:00-17:45 Staff		禅と瞑り 16:30-17:15 Ikegami	
ノルディックウォーキング 18:00-18:45 Staff		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		【代行】カラダ整うヨガ 19:00-20:15 Hiroko			
【代行】カラダ整うヨガ 19:00-20:15 Hiroko				TRX (初級) 20:30-21:00 Staff		FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 Yoko					
14	予約	15	予約	16	予約	18	予約	19	予約	20	予約
機能改善ピラティス 10:15-11:15 Yu		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	
お腹シェイプ 11:45-12:15 Staff		かんたんエアロ 12:00-12:45 Yamukai		エクササイズボール 11:30-12:15 Staff		お腹シェイプ 11:45-12:15 Staff		リズムシェイプ 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		たるみ & むくみケア 13:00-13:45 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) 15:30-16:00 Staff		Well Stretch ~Aroma~ 16:00-16:30 Staff		TRX (初級) 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 (上級) 18:15-18:45 Staff		Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 Staff		ビギナートレーニング 16:00-16:45 Staff		お腹シェイプ 17:00-17:30 Staff		GardenStretch ~Stretch Paul~ 17:00-17:45 Staff	
身体が喜ぶ疲労回復ヨガ 19:00-20:15 Yugo		カラダ整うヨガ 19:00-20:15 Hiroko		たるみ&むくみケア 19:00-19:45 Staff		Well Stretch ~Stretch Paul~ 18:15-19:00 Staff		SDGS ウォーキング 18:45-19:30 Staff			
		TRX初級 20:30-21:00 Staff				はじめてのZUNBA 19:30-20:45 Yoko					



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
21		22		23		25		26		27	
美ボディメイク 10:15-11:15 ミキ		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	
メンテナンスピラティス 11:25-12:15 ミキ		リズムシェイプ 12:00-12:30 staff		Well Stretch ~yoga belt~ 11:30-12:00 Staff		ファットバーン 12:00-12:30 Staff		お腹シェイプ 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		【代行】リラクソヨガ 13:30-14:30 Keiko		【代行】フィットネスダンス 13:00-14:00 Kuniko		ショートピギナートレーニング 13:30-14:00 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		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	
リズムシェイプ 16:00-16:30 Staff		TRX (中級) 17:30-18:00 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		パワーシェイプ 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 17:00-17:45 Staff				TRX初級 17:15-17:45 Staff		休息のためのセルフケア 18:15-19:10 Staff		アロマリラックスヨガ 19:00-20:15 Keiko			
						FRIDAY Night Pilates 19:30-20:45 Yoko					
28	予約	29	予約	30		9月の営業について 21日 (月) 祝日営業 22日 (火) 祝日営業 23日 (水) 祝日営業 お間違いの無いようお気をつけください。					
機能改善ピラティス 10:15-11:15 YU		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							
お尻シェイプ 11:45-12:15 Staff		かんたんエアロ 12:00-12:45 Yamukai		エクササイズボール 11:30-12:15 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) 15:30-16:00 Staff		Well Stretch ~Aroma~ 16:00-16:30 Staff		TRX (初級) 15:00-15:30 Staff							
Well Stretch ~yoga belt~ 18:15-18:45 Staff		TRX (上級) 18:15-18:45 Staff		Well Stretch ~Stretch Paul~ 16:00-16:45 Staff							
身体が喜ぶ疲労回復ヨガ 19:00-20:15 Yugo		カラダ整うヨガ 19:00-20:15 Hiroko		たるみむくみケア 19:00-19:45 Staff							
		TRX初級 20:30-21:00 Staff		TRX (初級) 20:30-21:00 Staff							



ワールドウェルネスウィークエンド DAY 18日~20日

2017年フランスのスパ業界から始まり、2021年に世界133ヶ国で同時多発的にウェルネスイベントが開催されています。WellBe Cubeもウェルネスイベントを企画し参加します！



【内容】 19日 (土) SDGsウォーキング
20日 (日) Garden Stretch

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



memo

