



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		10月の営業について 12日 (月) 祝日営業 お間違いの無いようお気をつけください。				2		3		4	
						スローヨガ		身体能力が高まるヨガ		リフレッシュASAYoga	
						10:15-11:30 Kuniko		9:15-10:30 Yugo		9:15-10:30 Hisami	
						リズムシェイプ		リズムシェイプ		アロマリラックスヨガ	
						12:00-12:30 Staff		11:00-11:30 Staff		11:00-12:15 Keiko	
						ビギナートレーニング		骨盤調整ヨガ		ビギナートレーニング	
						13:30-14:00 Staff		13:00-14:15 Yoko		13:00-13:45 Staff	
						TRX (初級)		TRX (初級)		TRX (初級)	
						14:30-15:00 Staff		15:00-15:30 Staff		14:30-15:00 Staff	
						ビギナートレーニング		お尻シェイプ		マインドストレッチ	
						16:00-16:45 Staff		17:00-17:30 Staff		16:30-17:15 Ikegami	
						Well Stretch ~Stretch Pole~		Well Stretch ~Stretch Pole~			
						18:15-19:00 Staff		18:45-19:30 Staff			
						はじめてのZUNBA					
						19:30-20:45 Yoko					
5	予約	6	予約	7	予約	9	予約	10	予約	11	予約
美ボディメイク		ベーシックフローヨガ		カラダゆるみストレッチ		スローヨガ		身体能力が高まるヨガ		リフレッシュASAYoga	
10:15-11:15 ミキ		10:15-11:30 Keiko		10:15-11:15 Ikegami		10:15-11:30 Kuniko		9:15-10:30 Yugo		9:15-10:30 Hisami	
メンテナンスピラティス		かんたんエアロ		エクササイズボール		ファットバーン		お腹シェイプ		たるみ & むくみケア	
11:25-12:15 ミキ		12:00-12:45 Yamukai		11:30-12:15 Staff		11:45-12:15 Staff		11:00-11:30 Staff		11:00-11:45 Staff	
Well Stretch ~yoga belt~		ゆったりヨガ		Healthy dance		たるみむくみ&むくみケア		らくらくエアロピクス&ストレッチ		Well Stretch ~Stretch Pole~	
13:00-13:30 Staff		13:30-14:30 Micky		13:00-14:00 Miho		13:15-14:00 Staff		13:00-14:15 Yoko		13:00-13:45 Staff	
TRX (初級)		Well Stretch ~Aroma~		TRX (初級)		TRX (初級)		TRX (初級)		TRX (初級)	
14:00-14:30 Staff		16:00-16:30 Staff		15:00-15:30 Staff		14:30-15:00 Staff		15:00-15:30 Staff		14:30-15:00 Staff	
リズムシェイプ		TRX (上級)		Well Stretch ~Stretch Pole~		イントリニティボード		オールアウト		禅と眠り	
16:00-16:30 Staff		18:15-18:45 Staff		16:00-16:45 Staff		16:00-16:45 Staff		17:00-17:45 Staff		16:30-17:15 Ikegami	
ノルディックウォーキング		カラダ整うヨガ		【新】からだ整うセラピーヨガ		休息のためのセルフケア		アロマリラックスヨガ			
18:00-18:45 Staff		19:00-20:15 Hiroko		19:00-20:00 Sae		18:15-19:10 Staff		19:00-20:15 Keiko			
陰ヨガ		TRX初級		FITNESS CAMP		【代行】カラダ整うヨガ					
19:00-20:15 Acco		20:30-21:00 Staff		20:15-21:00 Sugimoto		19:30-20:45 Hiroko					
12	予約	13	予約	14	予約	16	予約	17	予約	18	予約
機能改善ピラティス		バクティフローヨガ		ハタヨガ		スローヨガ		身体能力が高まるヨガ		リフレッシュASAYoga	
10:15-11:15 Yu		10:15-11:30 Keiko		10:15-11:15 Kaori		10:15-11:30 Kuniko		9:15-10:30 Yugo		9:15-10:30 Hisami	
ベタンク大会		リズムシェイプ		Well Stretch ~yoga belt~		リズムシェイプ		リズムシェイプ		アロマリラックスヨガ	
11:45-12:30 Staff		12:00-12:30 Staff		11:30-12:00 Staff		12:00-12:30 Staff		11:00-11:30 Staff		11:00-12:15 Keiko	
座学		ゆったりヨガ		Healthy dance		ビギナートレーニング		骨盤調整ヨガ		ビギナートレーニング	
13:00-13:30 Staff		13:30-14:30 Micky		13:00-14:00 Miho		13:30-14:00 Staff		13:00-14:15 Yoko		13:00-13:45 Staff	
TRX (初級)		ビギナートレーニング		TRX (中級)		TRX (初級)		TRX (初級)		TRX (初級)	
15:30-16:00 Staff		16:00-16:45 Staff		15:00-15:30 Staff		14:30-15:00 Staff		15:00-15:30 Staff		14:30-15:00 Staff	
Well Stretch ~yoga belt~		TRX (中級)		Well Stretch ~Stretch Pole~		ビギナートレーニング		お尻シェイプ		Well Stretch ~Stretch Pole~	
17:00-17:45 Staff		18:30-19:00 Staff		16:00-16:45 Staff		16:00-16:45 Staff		17:00-17:30 Staff		16:30-17:15 Staff	
		からだゆるみストレッチ		マットサイエンス		Well Stretch ~Stretch Pole~		Well Stretch ~Stretch Pole~			
		19:30-20:30 Ikegami		19:00-20:15 Kotomi		18:15-19:00 Staff		18:45-19:30 Staff			
				TRX (初級)		はじめてのZUNBA					
				20:30-21:00 Staff		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
19		20		21		23		24		25	
【代行】バクティフローヨガ 10:15-11:15 Keiko		ベーシックフローヨガ 10:15-11:30 Keiko		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	
【代行】リラックスヨガ 11:25-12:15 Keiko		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		ファットバーン 11:45-12:15 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		たるみむくみ&むくみケア 13:15-14:00 Staff		らくらくエアロビクス&ストレッチ 13:00-14:15 Yoko		Well Stretch ~Stretch Pole~ 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		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 (上級) 18:15-18:45 Staff		Well Stretch ~Stretch Pole~ 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		ビ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		【新】からだ整う セラピーヨガ 19:00-20:00 Sae		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			
陰ヨガ 19:00-20:15 Acco		TRX初級 20:30-21:00 Staff		TRX (初級) 20:30-21:00 Staff		FRIDAY Night Pilates Yoko					
26	予約	27	予約	28	予約	30	予約	31	予約		
機能改善ピラティス 10:15-11:15 YU		バクティフローヨガ 10:15-11:30 Keiko		ハタヨガ 10:15-11:15 Kaori		【代行】スローヨガ 10:15-11:30 Miho		身体能力が高まるヨガ 9:15-10:30 Yugo			
お尻シェイプ 11:45-12:15 Staff		リズムシェイプ 12:00-12:30 Staff		Well Stretch ~yoga belt~ 11:30-12:00 Staff		リズムシェイプ 12:00-12:30 Staff		リズムシェイプ 11:00-11:30 Staff			
Well Stretch ~Stretch Pole~ 13:00-13:45 Staff		ゆったりヨガ 13:30-14:30 Micky		Healthy dance 13:00-14:00 Miho		ビ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			
TRX (初級) 15:30-16:00 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			
Well Stretch ~yoga belt~ 18:15-18:45 Staff		TRX (中級) 18:30-19:00 Staff		Well Stretch ~Stretch Pole~ 16:00-16:45 Staff		ビギナートレーニング 16:00-16:45 Staff		お尻シェイプ 17:00-17:30 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 Pole~ 18:15-19:00 Staff		Well Stretch ~Stretch Pole~ 18:45-19:30 Staff			
				TRX (初級) 20:30-21:00 Staff		はじめてのZUNBA 19:30-20:45 Yoko					

memo



スポーツの日 10月12日(月)

祝日営業 9:00~19:00

【スポーツの日とは?】

「スポーツを楽しむ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う」 日として令和2年に体育の日から名称変更となりました。国民祝日スポーツの日に運動することの楽しさを体感しませんか? 皆さま

●スポーツの広場 フリースペース●
ゴルフパッティング、卓球、ペタンク

●ニチレクボール大会 (屋内ペタンク)
開催時間: 11:45~12:30

●ウォーキングタイムトライアル (ガーデン)
開催時間: 10:30~11:15

【新 からだ整う セラピーヨガ】

日時: 第1・3・5 水曜日

19:00~20:00 担当: Sae

内ももと下腹を意識し、年齢とともに衰えやすいコアをやさしく目覚めさせます。そして呼吸を深めながら体を整え、いつまでも元気に若々しく動ける体作りを共に育みます。体が硬い方やヨガ初心者の方も、マイペースに楽しめます。