



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 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	
						リズムシェイプ 12:00-12:30 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	
						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		ビギナートレーニング 13:00-13:45 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	
						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		マインドストレッチ 16:30-17:15 Ikegami	
						Well Stretch ～Stretch Pole～ 18:15-19:00 Staff		Well Stretch ～Stretch Pole～ 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
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		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 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		オールアウト 17:00-17:45 Staff		禅と眠り 16:30-17:15 Ikegami	
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 Hisa		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		FITNESS CAMP 20:15-21:00 Sugimoto		【代行】カラダ整うヨガ 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 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	
ペタンク大会 11:45-12:30 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		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		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		ビギナートレーニング 13:00-13:45 Staff	
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		TRX（初級） 14:30-15:00 Staff	
Well Stretch ～yoga belt～ 17:00-17:45 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		Well Stretch ～Stretch Pole～ 16:30-17:15 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		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					



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 Hisa		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 19:30-20:45 Yoko					
26	予約	27	予約	28	予約	30	予約	31	予約	memo  	
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			
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					

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？】

「スポーツを楽しみ、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？皆さまの参加を心待ちにしています。

●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

19:00～20:15 担当：Hisa

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。