

2024年5月 プログラムスケジュール

5月のテーマ
"Prana"

1年で最もプラナ（自然のエネルギー）に満ち溢れ、自然が生き活きとしています。人も心身ともに生き活きと過ごすことがよい時ですが、環境の変化や気候の変化が大きく、心身ともにストレスもかかりやすく、身体に力が入りがちな時期です。気の流りを良くするために、身体に丁寧に意識を向けてストレッチなどでこわばりを解消したら、コアに意識を向けて、胸を大きく開いて生き活きと息を巡らせていくように意識して動きましょう。キラキラの自然のエネルギーを身体いっぱいに取り込み、季節を楽しみましょう。



営業時間 【月曜・水曜】 9:00~12:00、16:30~21:00 (12:00~16:30は閉館) 【木曜】 9:00~12:00、15:30~21:00 (12:00~15:30は閉館) 【金曜】 9:00~12:00 【土曜】 8:00~16:15 【日曜】 8:45~16:45 【祝日】 9:00~レッスン終了30分後閉店 定休日 毎週火曜日

特別プログラム 時間変更・NEWプログラム 代行

月	水	木	金	土	日	
STUDIO	ストレッチ&ローピラティス 9:15 10:15 りょうこ リラクゼーションヨガ 10:30 11:30 Kanako コンディショニングヨガ 19:30 20:30 Yukiko	メンチナンスヨガ 9:15 10:15 ユウコ 骨盤ピラティス 10:30 11:30 カズ 大人も踊ろう！ダンスクラス 19:30 20:30 ueno	月礼拝と星の夜の瞑想 9:15 10:15 眞田浩世 アクティブヨガ 10:30 11:30 眞田浩世	ウェイクアップヨガ 8:15 9:15 ユウコ やさしいピラティス 9:30 10:30 りょうこ 身体と心を満たすヨガ 10:45 11:45 hisae	ストレッチヨガ 9:00 10:00 mayuco フローヨガ 10:15 11:30 mayuco ヒーリングヨガ 11:45 12:45 mayuco	
	キッズヨガ【小学生】 17:00 18:00 萩原麻子	リトルダンス【年中・年長】 16:00 16:50 ueno フリースタイルダンス【小学生】 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス【小学生】 18:10 19:10 ueno		コンディショニングヨガ 10:00 10:45 Hiroe	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie	
BT ONLINE						
OUTDOOR FITNESS						
KIDS						
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka 縮んで伸びるバランスポーズ 10:30 11:30 栗山香子 ボディメンテナンスピラティス 12:00 13:00 KEIKO	ストレッチ&ローピラティス 9:15 10:15 りょうこ リラクゼーションヨガ 10:30 11:30 Kanako コンディショニングヨガ 19:30 20:30 Ayaka	メンチナンスヨガ 9:15 10:15 ユウコ 骨盤ピラティス 10:30 11:30 カズ 大人も踊ろう！ダンスクラス 19:30 20:30 ueno	オープンハートヨガ 9:15 10:15 NAMIKO アクティブヨガ 10:30 11:30 眞田浩世	ウェイクアップヨガ 8:15 9:15 ユウコ やさしいピラティス 9:30 10:30 りょうこ 身体と心を満たすヨガ 10:45 11:45 hisae	ストレッチヨガ 9:00 10:00 mayuco フローヨガ 10:15 11:30 mayuco ヒーリングヨガ 11:45 12:45 mayuco
		Bedeide Yoga 21:00 21:30 Aki		きれいになるフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi	身体ケアヨガ 10:00 10:45 waka	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie
			5 senses Run(昔しくないランニング) 19:30 20:30 アッキー			
BT ONLINE						
OUTDOOR FITNESS						
KIDS	K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 13:15 14:15 Ohikako K-POPダンス(MIX song)【小学生】 14:30 15:30 Ohikako	キッズヨガ【小学生】 17:00 18:00 萩原麻子	リトルダンス【年中・年長】 16:00 16:50 ueno フリースタイルダンス【小学生】 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス【小学生】 18:10 19:10 ueno	K-POPダンス(MIX song)【小学生】 12:15 13:15 Ohikako K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 13:30 14:30 かずと HIP HOPダンス(入門)【小学生】 14:45 15:45 かずと	リトルダンス【年中・年長】 13:00 13:50 kaori HIP HOPダンス(入門)【小学生】 14:00 15:00 kaori HIP HOPダンス(初級)【小学生】 15:15 16:15 kaori	
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka ハタフロー 10:30 11:30 栗山香子 ボディメンテナンスピラティス 19:30 20:30 KEIKO	ストレッチ&ローピラティス 9:15 10:15 りょうこ リラクゼーションヨガ 10:30 11:30 Kanako コンディショニングヨガ 19:30 20:30 Yukiko	メンチナンスヨガ 9:15 10:15 ユウコ 骨盤ピラティス 10:30 11:30 カズ 大人も踊ろう！ダンスクラス 19:30 20:30 ueno	オープンハートヨガ 9:15 10:15 NAMIKO アクティブヨガ 10:30 11:30 眞田浩世	ウェイクアップヨガ 8:15 9:15 ユウコ やさしいピラティス 9:30 10:30 りょうこ 身体と心を満たすヨガ 10:45 11:45 hisae	ストレッチヨガ 9:00 10:00 mayuco フローヨガ 10:15 11:30 mayuco ヒーリングヨガ 11:45 12:45 mayuco
				きれいになるフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi	コンディショニングヨガ 10:00 10:45 Hiroe	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie
			5 senses Run(癒えるランニング) 19:30 20:30 アッキー			
BT ONLINE						
OUTDOOR FITNESS						
KIDS	K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 17:00 18:00 Ohikako K-POPダンス(MIX song)【小学生】 18:10 19:10 Ohikako	キッズヨガ【小学生】 17:00 18:00 萩原麻子	リトルダンス【年中・年長】 16:00 16:50 ueno フリースタイルダンス【小学生】 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス【小学生】 18:10 19:10 ueno	K-POPダンス(MIX song)【小学生】 12:15 13:15 Ohikako K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 13:30 14:30 かずと HIP HOPダンス(入門)【小学生】 14:45 15:45 かずと	リトルダンス【年中・年長】 13:00 13:50 kaori HIP HOPダンス(入門)【小学生】 14:00 15:00 kaori HIP HOPダンス(初級)【小学生】 15:15 16:15 kaori	
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka ハタフロー 10:30 11:30 栗山香子 ボディメンテナンスピラティス 19:30 20:30 KEIKO	ストレッチ&ローピラティス 9:15 10:15 りょうこ リラクゼーションヨガ 10:30 11:30 Kanako コンディショニングヨガ 19:30 20:30 Yukiko	ヨガとチャクラ 9:15 10:15 ユウコ 骨盤ピラティス 10:30 11:30 カズ 大人も踊ろう！ダンスクラス 19:30 20:30 ueno	オープンハートヨガ 9:15 10:15 NAMIKO アクティブヨガ 10:30 11:30 眞田浩世	ウェイクアップヨガ 8:15 9:15 ユウコ やさしいピラティス 9:30 10:30 りょうこ 身体と心を満たすヨガ 10:45 11:45 hisae	ストレッチヨガ 9:00 10:00 mayuco フローヨガ 10:15 11:30 mayuco ヒーリングヨガ 11:45 12:45 mayuco
				きれいになるフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi	身体ケアヨガ 10:00 10:45 waka	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie
			5 senses Run(癒えるランニング) 19:30 20:30 アッキー			
BT ONLINE						
OUTDOOR FITNESS						
KIDS	K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 17:00 18:00 Ohikako K-POPダンス(MIX song)【小学生】 18:10 19:10 Ohikako	キッズヨガ【小学生】 17:00 18:00 萩原麻子	リトルダンス【年中・年長】 16:00 16:50 ueno フリースタイルダンス【小学生】 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス【小学生】 18:10 19:10 ueno	K-POPダンス(MIX song)【小学生】 12:15 13:15 Ohikako K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 13:30 14:30 かずと HIP HOPダンス(入門)【小学生】 14:45 15:45 かずと	リトルダンス【年中・年長】 13:00 13:50 kaori HIP HOPダンス(入門)【小学生】 14:00 15:00 kaori HIP HOPダンス(初級)【小学生】 15:15 16:15 kaori	
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka ハタフロー 10:30 11:30 栗山香子 ボディメンテナンスピラティス 19:30 20:30 KEIKO	ストレッチ&ローピラティス 9:15 10:15 りょうこ リラクゼーションヨガ 10:30 11:30 Kanako 呼吸を深めるデトックスフロー 19:30 20:30 Yukiko	メンチナンスヨガ 9:15 10:15 ユウコ 骨盤ピラティス 10:30 11:30 カズ 大人も踊ろう！ダンスクラス 19:30 20:30 ueno	オープンハートヨガ 9:15 10:15 NAMIKO アクティブヨガ 10:30 11:30 眞田浩世		
				きれいになるフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi		
			5 senses Run(癒えるランニング) 19:30 20:30 アッキー			
BT ONLINE						
OUTDOOR FITNESS						
KIDS	K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 17:00 18:00 Ohikako K-POPダンス(MIX song)【小学生】 18:10 19:10 Ohikako	キッズヨガ【小学生】 17:00 18:00 萩原麻子	リトルダンス【年中・年長】 16:00 16:50 ueno フリースタイルダンス【小学生】 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス【小学生】 18:10 19:10 ueno	K-POPダンス(MIX song)【小学生】 12:15 13:15 Ohikako K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 13:30 14:30 かずと HIP HOPダンス(入門)【小学生】 14:45 15:45 かずと	リトルダンス【年中・年長】 13:00 13:50 kaori HIP HOPダンス(入門)【小学生】 14:00 15:00 kaori HIP HOPダンス(初級)【小学生】 15:15 16:15 kaori	

5月特別プログラムのご案内

- 5/6(月祝) 10:30~11:30 縮んで伸びるバランスポーズ(★2) / 栗山香子
- 5/23(木) 9:15~10:15 ヨガとチャクラ(★2) / ユウコ
- 5/29(水) 19:30~20:30 呼吸を深めるデトックスフロー(★4) / Yukiko



○プログラムのご参加は18歳以上(高校生不可)が対象となります。(KIDSプログラムは除く)
○スタジオプログラムは、ご予約なしでも参加できますが、ご予約がない方は優先権がありません。(定員20名)
○ウォークランニングプログラムは、天候によっては中止になる場合がございます。その際は中止のお知らせをメールにてご連絡いたします。