

夏の暑さから身を守るために、ハート(心臓)のある胸の周辺をしなやかにしておくことで熱が発散されやすくなります。 サイドペンドや体をゆるませることを意識して、左右の助骨、みぞおちのあたりをしなやかに保ちましょう。 自分の内側から心身をクールダウンして、爽やかでみずみずしい心身で夏を楽しみましょう!



| 信報・水曜日 9:00~12:00、16:30~21:00 (12:00~16:30は閉館) (大曜日 9:00~12:00 15:30~21:00 (12:00~16:30は閉館) (12:00~16:30は閉館) (12:00~16:30は閉館) (12:00以降は閉館) (12:00以降は閉館) (12:00以降は閉館) (12:00以降は閉館) (12:00以降は閉館) (13:00~16:15 [日曜] 8:45~16:45 [祝日] 9:00~レッスン終了30分後閉店

特別プログラム時間変更・NEWプログラム代行

					[ME_1 8.00~10.15	[CDME 1 8.45 ~ 10.45	【祝日】9:00~レッスン終了	30万块附合			明句を文・「私になりこう」と	1 113
	月		水	r.	木			金	±		日	
	1		3		4			5	6		7	
	モーニングリフレッシュヨガ		ストレッチ&スローピラティス	9:15 10:15 りょうこ		9:15 10:15 ユウ=		9:15 10:15 NAMIKO		8:15 9:15 ユウコ		9:00 10:00 mayuco
STUDIO	ハタフロー	10:30 11:30 栗山書子		10:30 11:30 Kanako	骨盤ピラティス	10:30 11:30 カズ		10:30 11:30 辰巳浩世		9:30 10:30 りょうこ		10:15 11:30 mayuco
	ポディメンテナンスピラティス	19:30 20:30 KEIKO	コンティショニングヨガ	19:30 20:30 Yukiko	大人も踊ろう! ダンスクラス	19:30 20:30 uend	•		身体と心を満たすヨガ	10:45 11:45 hisae	アロマリラックスヨガ	11:45 12:45 Mami
BT ONLINE							きれいになるフローヨガ	10:00 10:45 Tsugum	. de 46-2-mm-19	10:00 10:45 waka	V==	11:30 12:15 Natalie
							とれいになるノローコル	10:00 10:45 Tsugum	海体グアコカ	10:00 10:45 Waka	C 374 X WIGHT 3 9	11:30 12:15 Natalle
OUTDOOR FITNESS					5 senses Run(苦しくないランニング)	19:30 20:30 アッキ -	_					
	K-POPダンス (BOYS song) 【小学生】	17:00 18:00 Chikako	キッズヨガ【小学生】	17:00 18:00 萩原涼子	リトルダンス【年中・年長】	16:00 16:50 ueno			K-POPダンス(MIX song)【小学生】	12:15 13:15 Chikako	リトルダンス【年中・年長】	13:00 13:50 kaori
KIDS	K-POPダンス(MIX song)【小学生】	18:10 19:10 Chikako			フリースタイルダンス(入門・初録)【小学生】	17:00 18:00 uend	,		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】	14:00 15:00 kaori
					フリースタイルダンス(中畿)【小学生】	18:10 19:10 uend	•		HIP HOPダンス(入門)【小学生】	14:45 15:45 かずと	HIP HOPダンス(初級)【小学生】	15:15 16:15 kaori
	8		10		11			12	13		14	
	モーニングリフレッシュヨガ		ストレッチ&スローピラティス	9:15 10:15 りょうこ		9:15 10:15 ユウ=		9:15 10:15 NAMIKO		8:15 9:15 ユウコ		9:00 10:00 mayuco
STUDIO	ハタフロー	10:30 11:30 栗山香子		10:30 11:30 Kanako		10:30 11:30 カズ	アクティブヨガ	10:30 11:30 辰巳浩世		9:30 10:30 りょうこ		10:15 11:30 mayuco
	ピラティスペーシック	19:30 20:30 KEIKO	コンティショニングヨカ	19:30 20:30 Yukiko	大人も踊ろう! ダンスクラス	19:30 20:30 uend	'		身体と心を満たすヨガ	10:45 11:45 hisae	プロマリラックスコカ	11:45 12:45 Mami
BT ONLINE							きれいになるフローヨガ	10:00 10:45 Tsugum	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
OUTDOOR								Total Total		10.00 10.10 10		***************************************
FITNESS												
	K-POPダンス(BOYS song)【小学生】	17:00 18:00 Chikako	キッズヨガ【小学生】	17:00 18:00 萩原涼子	リトルダンス【年中・年長】	16:00 16:50 uend	,		K-POPダンス (MIX song) 【小学生】	12:15 13:15 Chikako	リトルダンス【年中・年長】	13:00 13:50 kaori
KIDS	K-POPダンス(MIX song)【小学生】	18:10 19:10 Chikako			フリースタイルダンス(入門・初巻)【小学生】	17:00 18:00 uend	•		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】	14:00 15:00 kaori
					フリースタイルダンス(中畿)【小学生】	18:10 19:10 ueno	•		HIP HOPダンス(入門)【小学生】	14:45 15:45 かずと	HIP HOPダンス(初級)【小学生】	15:15 16:15 kaori
	15	0.45 40.5	17	0.48 45 15 11 15	18			19	20		21	0.00 40.77
	モーニングリフレッシュヨガ		ストレッチ&スローピラティス	9:15 10:15 りょうこ		9:15 10:15 ユウ=		9:15 10:15 NAMIKO		8:15 9:15 ユウコ		9:00 10:00 mayuco
STUDIO	ハタフロー ポディメンテナンスピラティス	10:30 11:30 Ayaka 12:00 13:00 KEIKO	簡単!夏のデトックスヨガ	10:30 11:30 Kanako	骨盤ピラティス 大人も踊ろう! ダンスクラス	10:30 11:30 カズ 19:30 20:30 ueno		10:30 11:30 辰巳浩世	身体と心を満たすヨガ	9:30 10:30 りょうこ 10:45 11:45 辰巳浩世		10:15 11:30 mayuco 11:45 12:45 Mami
	かてイクンナナンストンティス	12:00 13:00 KEIRO	127121-2910	19:30 20:30 TURIKO	人人も踊らり! タンヘッラヘ	19:30 20:30 dend	'		対体と心を横だりコル	10:45 11:45 成品推	世紀の養工=17	11:45 12:45 Mami
BT ONLINE							きれいになるフローヨガ	10:00 10:45 Tsugum	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
OUTDOOR												
FITNESS												
	K-POPダンス (BOYS song) 【小学生】	13:15 14:15 Chikako	キッズヨガ【小学生】	17:00 18:00 萩原涼子	リトルダンス【年中・年長】	16:00 16:50 uend	•		K-POPダンス(MIX song)【小学生】		リトルダンス【年中・年長】	13:00 13:50 kaori
KIDS	K-POPダンス(MIX song)【小学生】	14:30 15:30 Chikako			フリースタイルダンス(入門・初銀)【小学生】	17:00 18:00 uend			K-POPダンス(BOYS song)【小学生】		HIP HOPダンス(入門)【小学生】	14:00 15:00 kaori
	22				フリースタイルダンス(中級)【小学生】	18:10 19:10 uend)	20	HIP HOPダンス(入門)【小学生】	14:45 15:45 かずと	HIP HOPダンス(初級)【小学生】	15:15 16:15 kaori
	モーニングリフレッシュヨガ	Outs 10:15 Augus	ストレッチ&スローピラティス	9:15 10:15 りょうこ	メンテナンスヨガ	0.45 40.45 7.0-	1 オープンハートヨガ	9:15 10:15 NAMIKO	27 	0.45 0.45 3 5 3		9:00 10:00 mayuco
	ハタフロー	9:15 10:15 Ayaka 10:30 11:30 栗山香子		10:30 11:30 Kanako	骨盤ピラティス	9:15 10:15 ユウ= 10:30 11:30 カズ		10:30 11:30 NAMIKO		8:15 9:15 ユウコ 9:30 10:30 りょうこ		10:15 11:30 mayuco
STUDIO	ボディメンテナンスピラティス	19:30 20:30 KEIKO		19:30 20:30 Yukiko	大人も踊ろう!ダンスクラス	19:30 20:30 ueno		10.50 11.50 NAMINO	身体と心を満たすヨガ	10:45 11:45 hisae		11:45 12:45 Mami
	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	10100 20100 112110		Total Zoloo Talano		10100 20100 40110			A INCO CANCY AND	10110 11110 111000		
BT ONLINE			Bedside Yoga	21:00 21:30 Aki			きれいになるフローヨガ	10:00 10:45 Tsugum	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
OUTDOOR												
FITNESS												
	K-POPダンス (BOYS song) 【小学生】	17:00 18:00 Chikako	キッズヨガ【小学生】	17:00 18:00 萩原涼子	リトルダンス【年中・年長】	16:00 16:50 uend			K-POPダンス(MIX song)【小学生】		リトルダンス【年中・年長】	13:00 13:50 kaori
KIDS	K-POPダンス (MIX song) 【小学生】	18:10 19:10 Chikako			フリースタイルダンス(入門・初級)【小学生】	17:00 18:00 uend			K-POPダンス (BOYS song) 【小学生】		HIP HOPダンス(入門)【小学生】	14:00 15:00 kaori
	29		31		フリースタイルダンス(中級)【小学生】	18:10 19:10 uend	\	\ \	HIP HOPダンス(入門)【小学生】	14:45 15:45 20 9 2	HIP HOPダンス(初級)【小学生】	15:15 16:15 kaori
	モーニングリフレッシュヨガ	9:15 10:15 Avaka	ストレッチ&スローピラティス	9:15 10:15 りょうこ	· 📥					_	<u> </u>	
	ハタフロー	10:30 11:30 栗山香子		10:30 11:30 Kanako		300	,,			***		***
STUDIO	ボディメンテナンスピラティス		呼吸を深めるデトックスフロー	19:30 20:30 Yukiko	I M M	m i	M M	M M	$\overline{\mathbf{M}}$	m m	m m	M
					//\ //\	<i>M</i> \	M /M	M M	<i>/</i> //	<i>- M</i>	<i>M M</i>	M
BT ONLINE						2001 W	AN MAN			2001 W		
OUTDOOR												
FITNESS					1							
KIDO			キッズヨガ【小学生】	17:00 18:00 萩原涼子						*		
KIDS						. ~			(* m)	11 001		
								_			*	
						*						
	70HUND 4= / A - + + - A											
STUDIO	(一) 7月特別プログラムのご案内 (一)					The same of the sa	· , + ,			ر اهر		
								* 🔌 🕝		L I W	-\7\/	
	・7/8(月) 19:30~20:30 ピラティスペーシック (★2) /KEIKO										1 3 / '	W
			O 簡単!夏のデトック							* * *	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	
BT ONLINE			5 長夏の養生ヨガ(★			1 1						
BOULDERING			3 グラウンディング目		(0		T 🕍 📱 👍	, 🙀 🚄	√		7/00	A A
OUTDOOR			J グララフティフラミ D 呼吸を深めるデトッ				M • • • • • • • • • • • • • • • • • • •					
FITNESS	- 1/31(30)	19.30.~20.30	し 当実を全体ののプトッ	フスノロー (★4)	/ I UNIKO	. •		7				
141						J 🔅		<u>*</u>	*			The same of the sa
KIDS							•	*				
1												

○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プログラムは徐く) ○スタジオプログラムは、ご予修なしても参加できますが、ご予修さいただいた方が療先となります。(定員20名) ○カェークヤ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こごいます。その間は中止のお知らせをメールにて連絡いたします。