

# 2024年7月 プログラムスケジュール

7月のテーマ  
"Juicy Body, Juicy Mind"

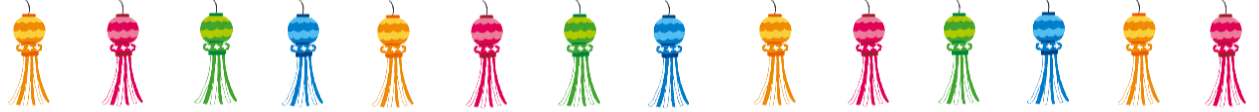
夏の暑さから身を守るために、ハート(心臓)のある胸の周辺をしなやかにしておくことで肺が解放されやすくなります。サイドベントや体をゆるませることを意識して、左右の肋骨、みぞおちのあたりをしなやかに保ちましょう。自分の内側から心身をクールダウンして、爽やかにみずみずしい心身で夏を楽しみましょう！



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 (12:00以降は閉館)  
【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

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	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&スローピラティス 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	メンテナンスヨガ 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 藤田浩世	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 アロマリラクゼーションヨガ 11:45 12:45 Mami
BT ONLINE				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
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	5 sensee Run(暑くないランニング) 19:30 20:30 アッキー 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(入門・初級)【小学生】 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス(中級)【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 ピラティスベーシック 19:30 20:30 KEIKO	ストレッチ&スローピラティス 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	メンテナンスヨガ 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 藤田浩世	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 アロマリラクゼーションヨガ 11:45 12:45 Mami
BT ONLINE				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
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(入門・初級)【小学生】 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス(中級)【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 Ayaka ボディメンテナンスピラティス 12:00 13:00 KEIKO	ストレッチ&スローピラティス 9:15 10:15 りょうこ 簡単！夏のデトックスヨガ 10:30 11:30 Kanako コンディショニングヨガ 19:30 20:30 Yukiko	メンテナンスヨガ 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 藤田浩世	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 藤田浩世	ストレッチヨガ 9:00 10:00 mayuco フローヨガ 10:15 11:30 mayuco 長夏の養生ヨガ 11:45 12:45 Mami
BT ONLINE				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
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(入門・初級)【小学生】 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス(中級)【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&スローピラティス 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	メンテナンスヨガ 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 藤田浩世	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 アロマリラクゼーションヨガ 11:45 12:45 Mami
BT ONLINE		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
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(入門・初級)【小学生】 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス(中級)【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&スローピラティス 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	メンテナンスヨガ 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 藤田浩世	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 アロマリラクゼーションヨガ 11:45 12:45 Mami
BT ONLINE				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
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(入門・初級)【小学生】 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス(中級)【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



7月特別プログラムのご案内

- 7/8(月) 19:30~20:30 ピラティスベーシック(★2) / KEIKO
- 7/17(水) 10:30~11:30 簡単！夏のデトックスヨガ(★2~3) / Kanako
- 7/21(日) 11:45~12:45 長夏の養生ヨガ(★2) / Mami
- 7/26(金) 10:30~11:30 グラウンディングヨガ(★3) / NAMIKO
- 7/31(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、ご予約いただいた方が優先となります。(定員20名)  
○ワークや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。