

2024年9月

9月のテーマ
"Deep Exhale"

きびしい暑さをサバイブしてきている私たちの心身は、潤い不足、冷えや滞りでお疲れ気味です。まだしばらく続く暑さとうまくお付き合いするには、内側をととのえましょう。私たちの心身をつかさどる自律神経のチューニングには、息をゆったりと吐ききることが大切です。気づいた時には、いつでもどこでもフットと息を吐ききり、神経をととのえて夏の疲れを残さず、これからやってくるアウトドアシーズンに向けてココロもカラダもとのえましょう。



プログラムスケジュール

営業時間 【月曜・水曜】 9:00~12:00、16:30~21:00 (12:00~16:30は閉館) 定休日 毎週火曜日
 【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~レッスンを終了30分後閉館

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
						1
STUDIO						モーニングハタベシック 9:00 10:00 Yoshitaka ハタベシック 10:15 11:30 Yoshitaka アロマリラクソロジー 11:45 12:45 Mami
BT ONLINE						ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie
OUTDOOR FITNESS						
KIDS						
	2	4	5	6	7	8
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 ポ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 リラクソロジー 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 やってみよう！パワーヨガ 10:30 11:30 辰巳浩世	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 アロマリラクソロジー 11:45 12:45 Mami
BT ONLINE						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 Chikako K-POPダンス(MIX song)【小学生】 18:10 19:10 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 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	フリースタイルダンス選抜【小学生】 16:15 17:15 ueno K-POPダンス選抜【小学生】 17:30 18:30 Chikako	K-POPダンス(MIX song)【小学生】 12:15 13:15 Chikako 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 HIP HOPダンス選抜【小学生】 16:30 17:30 kaori
	9	11	12	13	14	15
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 ポ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 リラクソロジー 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 辰巳浩世 アクティブヨガ 10:30 11:30 辰巳浩世	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 アロマリラクソロジー 11:45 12:45 Mami
BT ONLINE	Beside Yoga 21:00 21:30 Aki					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 Chikako K-POPダンス(MIX song)【小学生】 18:10 19:10 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 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	フリースタイルダンス選抜【小学生】 16:15 17:15 ueno K-POPダンス選抜【小学生】 17:30 18:30 Chikako	K-POPダンス(MIX song)【小学生】 12:15 13:15 Chikako 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 HIP HOPダンス選抜【小学生】 16:30 17:30 kaori
	16	18	19	20	21	22
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka 心と身体をゆるめるヨガ 10:30 11:30 栗山香子 ポ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 リラクソロジー 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 辰巳浩世	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 アロマリラクソロジー 11:45 12:45 Mami
BT ONLINE						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 Chikako K-POPダンス(MIX song)【小学生】 14:30 15:30 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 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	フリースタイルダンス選抜【小学生】 16:15 17:15 ueno K-POPダンス選抜【小学生】 17:30 18:30 Chikako	K-POPダンス(MIX song)【小学生】 12:15 13:15 Chikako 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 HIP HOPダンス選抜【小学生】 16:30 17:30 kaori
	23	25	26	27	28	29
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 ポ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 リラクソロジー 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 辰巳浩世	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 コアトレーニングヨガ 10:15 11:30 mayuco アロマリラクソロジー 11:45 12:45 Mami
BT ONLINE						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 Chikako K-POPダンス(MIX song)【小学生】 14:30 15:30 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 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	フリースタイルダンス選抜【小学生】 16:15 17:15 ueno K-POPダンス選抜【小学生】 17:30 18:30 Chikako	K-POPダンス(MIX song)【小学生】 12:15 13:15 Chikako 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 HIP HOPダンス選抜【小学生】 16:30 17:30 kaori
	30					
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 ポディメンテナンスピラティス 19:30 20:30 KEIKO					
BT ONLINE						
OUTDOOR FITNESS						
KIDS						

☀️ 9月特別プログラムのご案内 ☀️

- 9/6(金) 10:30~11:30 やってみよう！パワーヨガ (★4) / 辰巳浩世
- 9/16(月祝) 10:30~11:30 心と身体をゆるめるヨガ (★1~2) / 栗山香子
- 9/25(水) 19:30~20:30 呼吸を深めるデトックスフロー (★4) / Yukiko
- 9/29(日) 10:15~11:30 コアトレーニングヨガ (★4) / mayuco

○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、ご予約をいただいた方が優先となります。(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。