

# 2024年10月

10月のテーマ  
"Full of Senses-五感をひらこう"

## プログラムスケジュール

長かった猛暑から季節が変わり、心地よい季節となり、感性が研ぎ澄まされる時期です。心も身体もコアと呼吸でととのえて、ご自身の内側、周りの自然を丁寧に感じてみましょう。大量情報の渦の中で、五感も身体も凝り固まっていることに気づくかもしれません。心身ともにしなやかに、クリエイティブに秋を楽しみましょう。



営業時間 【月曜・水曜】 9:00~12:00、16:30~21:00 (12:00~16:30は閉館) 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	
STUDIO 	ストレッチ&スローピラティス リラックスヨガ コンディショニングヨガ	メンテナンスヨガ 骨盤ピラティス 【勇気会クラス】大人も踊ろう！ダンスクラス	オープンハートヨガ アクティブヨガ	ウェイクアップヨガ やさしいピラティス 身体と心を満たすヨガ	ストレッチヨガ フローヨガ アロマリラックスヨガ	
		5 senses Run (苦しくないランニング)	きれいになるフローヨガ	身体ケアヨガ	ピラティスwithナタリー	
	キッズヨガ【小学生】	リトルダンス【年中・年長】 フリースタイルダンス(入門・初級)【小学生】 フリースタイルダンス(中級)【小学生】	フリースタイルダンス選抜【小学生】 K-POPダンス選抜【小学生】	K-POPダンス(MIX song)【小学生】 K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 HIP HOPダンス(入門)【小学生】	リトルダンス【年中・年長】 HIP HOPダンス(入門)【小学生】 HIP HOPダンス(初級)【小学生】 HIP HOPダンス選抜【小学生】	
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ ハタフロー ボディメンテナンスピラティス	ストレッチ&スローピラティス リラックスヨガ コンディショニングヨガ	オープンハートヨガ アクティブヨガ	ウェイクアップヨガ やさしいピラティス 『自分』を広げるハタヨガ	ストレッチヨガ フローヨガ アロマリラックスヨガ	
BT ONLINE		Beside Yoga	きれいになるフローヨガ	ピラティスをする前に	ピラティスwithナタリー	
OUTDOOR FITNESS		5 senses Run (疲れないランニング)	きれいになるフローヨガ	ピラティスをする前に	ピラティスwithナタリー	
KIDS	K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 K-POPダンス(MIX song)【小学生】	キッズヨガ【小学生】	リトルダンス【年中・年長】 フリースタイルダンス(入門・初級)【小学生】 フリースタイルダンス(中級)【小学生】	フリースタイルダンス選抜【小学生】 K-POPダンス選抜【小学生】	K-POPダンス(MIX song)【小学生】 K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 HIP HOPダンス(入門)【小学生】	リトルダンス【年中・年長】 HIP HOPダンス(入門)【小学生】 HIP HOPダンス(初級)【小学生】 HIP HOPダンス選抜【小学生】
STUDIO	ハタヨガアドバンス ハタフロー ボディメンテナンスピラティス	ストレッチ&スローピラティス リラックスヨガ コンディショニングヨガ	オープンハートヨガ アクティブヨガ	ウェイクアップヨガ やさしいピラティス 身体と心を満たすヨガ	ストレッチヨガ フローヨガ アロマリラックスヨガ	
BT ONLINE			きれいになるフローヨガ	身体ケアヨガ	ピラティスwithナタリー	
OUTDOOR FITNESS		5 senses Run (速くなるランニング)	きれいになるフローヨガ	【都度会員参加可】パークヨガ~in妙典公園~	10月20日(日) 10:00~15:00 マルシェ&ハロウィンスタンプラリー	
KIDS	K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 K-POPダンス(MIX song)【小学生】	キッズヨガ【小学生】	リトルダンス【年中・年長】 フリースタイルダンス(入門・初級)【小学生】 フリースタイルダンス(中級)【小学生】	フリースタイルダンス選抜【小学生】 K-POPダンス選抜【小学生】	K-POPダンス(MIX song)【小学生】 K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 HIP HOPダンス(入門)【小学生】	リトルダンス【年中・年長】 HIP HOPダンス(入門)【小学生】 HIP HOPダンス(初級)【小学生】 HIP HOPダンス選抜【小学生】
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ ハタフロー ボディメンテナンスピラティス	ストレッチ&スローピラティス リラックスヨガ コンディショニングヨガ	メンテナンスヨガ 骨盤ピラティス 【勇気会クラス】大人も踊ろう！ダンスクラス	オープンハートヨガ アクティブヨガ	ウェイクアップヨガ やさしいピラティス 身体と心を満たすヨガ	ストレッチ&ヨガのポーズ ハタフロー アロマリラックスヨガ
BT ONLINE			きれいになるフローヨガ	コンディショニングヨガ	ピラティスwithナタリー	
OUTDOOR FITNESS		5 senses Run (楽しくなるランニング)	きれいになるフローヨガ	コンディショニングヨガ	ピラティスwithナタリー	
KIDS	K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 K-POPダンス(MIX song)【小学生】	キッズヨガ【小学生】	リトルダンス【年中・年長】 フリースタイルダンス(入門・初級)【小学生】 フリースタイルダンス(中級)【小学生】	フリースタイルダンス選抜【小学生】 K-POPダンス選抜【小学生】	K-POPダンス(MIX song)【小学生】 K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 HIP HOPダンス(入門)【小学生】	リトルダンス【年中・年長】 HIP HOPダンス(入門)【小学生】 HIP HOPダンス(初級)【小学生】 HIP HOPダンス選抜【小学生】
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ ハタフロー ボディメンテナンスピラティス	ボールピラティス リラックスヨガ 呼吸を深めるデトックスフロー	メンテナンスヨガ 骨盤ピラティス 【勇気会クラス】大人も踊ろう！ダンスクラス	メンテナンスヨガ 骨盤ピラティス 【勇気会クラス】大人も踊ろう！ダンスクラス	メンテナンスヨガ 骨盤ピラティス 【勇気会クラス】大人も踊ろう！ダンスクラス	
BT ONLINE						
OUTDOOR FITNESS		5 senses Run (secret5)				
KIDS	K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 K-POPダンス(MIX song)【小学生】	キッズヨガ【小学生】	リトルダンス【年中・年長】 フリースタイルダンス(入門・初級)【小学生】 フリースタイルダンス(中級)【小学生】	リトルダンス【年中・年長】 フリースタイルダンス(入門・初級)【小学生】 フリースタイルダンス(中級)【小学生】	リトルダンス【年中・年長】 フリースタイルダンス(入門・初級)【小学生】 フリースタイルダンス(中級)【小学生】	

☀️ 10月特別プログラムのご案内 ☀️

- 10/12(土) 10:45~11:45 『自分』を広げるハタヨガ(★3) / hisae
- 10/14(月祝) 9:15~10:15 ハタヨガアドバンス(★5) / Ayaka
- 10/19(土) 9:30~10:15 【※都度会員もOK※】パークヨガ~in妙典公園~(★3) / Ayaka
- 10/30(水) 9:15~10:15 ボールピラティス(★3) / りょうこ
- 10/30(水) 19:30~20:30 呼吸を深めるデトックスフロー(★4) / Yukiko
- 10/20(日) 10:00~15:00 マルシェ&ハロウィンスタンプラリー!



○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。