

# 2025年2月

2月のテーマ  
"Reset for Spring - 春シタク"

立春を迎え春は確実に近づいていますが、1年で一番寒い時です。木の葉が大きく膨らんでいるように、体は春に向けて変化が始まり始めています。変化にうまく乗れるように、心身ともに一度リセットをしましょう。リセットするには、ご自身の心と体のバランスポイントがどこなのかを知る必要があります。体と心の声に耳を澄まして心身を一度リセットしてから、春に向けてチューニングしましょう。



## 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
STUDIO						
BT ONLINE						
OUTDOOR FITNESS						
KIDS						
STUDIO	3 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パラティス 19:30 20:30 KEIKO	5 ストレッチ&スローパラティス 9:15 10:15 りょうこ リラククスヨガ 10:30 11:30 Kanako コンディショニングヨガ 19:30 20:30 Yukiko	6 メンテナンスヨガ 9:15 10:15 ユウコ 骨盤パラティス 10:30 11:30 カズ 大人も踊ろう! ダンスクラス 19:30 20:30 ueno	7 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 廣日浩世	8 ウェイクアップヨガ 8:15 9:15 ユウコ やさしいパラティス 9:30 10:30 りょうこ 身体と心を満たすヨガ 10:45 11:45 hisae	9 リンパケアヨガ 9:00 10:00 mayuco フローヨガ 10:15 11:30 mayuco アロマリラククスヨガ 11:45 12:45 Mami
BT ONLINE						
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		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
STUDIO	10 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パラティス 19:30 20:30 KEIKO	12 ストレッチ&スローパラティス 9:15 10:15 りょうこ リラククスヨガ 10:30 11:30 Kanako 肩甲骨をほぐすヨガ 19:30 20:30 Yukiko	13 メンテナンスヨガ 9:15 10:15 ユウコ 骨盤パラティス 10:30 11:30 カズ 大人も踊ろう! ダンスクラス 19:30 20:30 ueno	14 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 廣日浩世	15 ウェイクアップヨガ 8:15 9:15 ユウコ やさしいパラティス 9:30 10:30 りょうこ 身体と心を満たすヨガ 10:45 11:45 hisae	16 ストレッチヨガ 9:00 10:00 mayuco フローヨガ 10:15 11:30 mayuco アロマリラククスヨガ 11:45 12:45 Mami
BT ONLINE						
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		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
STUDIO	17 モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka リラククスと呼吸 10:30 11:30 栗山香子 ポディメンテナンスパラティス 19:30 20:30 KEIKO	19 ストレッチ&スローパラティス 9:15 10:15 りょうこ リラククスヨガ 10:30 11:30 Kanako コンディショニングヨガ 19:30 20:30 Yukiko	20 メンテナンスヨガ 9:15 10:15 ユウコ 骨盤パラティス 10:30 11:30 カズ 大人も踊ろう! ダンスクラス 19:30 20:30 ueno	21 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 廣日浩世	22 ウェイクアップヨガ 8:15 9:15 ユウコ やさしいパラティス 9:30 10:30 りょうこ 身体と心を満たすヨガ 10:45 11:45 hisae	23 ストレッチヨガ 9:00 10:00 mayuco フローヨガ 10:15 11:30 mayuco アロマリラククスヨガ 11:45 12:45 Mami
BT ONLINE						
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		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
STUDIO	24 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パラティス 11:45 12:45 KEIKO	26 ストレッチ&スローパラティス 9:15 10:15 りょうこ リラククスヨガ 10:30 11:30 Kanako 基本のパワーヨガ 19:30 20:30 Yukiko	27 メンテナンスヨガ 9:15 10:15 ユウコ 骨盤パラティス 10:30 11:30 カズ 大人も踊ろう! ダンスクラス 19:30 20:30 ueno	28 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 廣日浩世		
BT ONLINE						
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			
STUDIO						
BT ONLINE						
OUTDOOR FITNESS						
KIDS						

2月特別プログラムのご案内

- 2/2(日) 9:00~10:00 リンパケアヨガ(★2) / mayuco
- 2/12(水) 19:30~20:30 肩甲骨をほぐすヨガ(★1) / Yukiko
- 2/17(月) 10:30~11:30 リラククスと呼吸(★2~3) / 栗山香子
- 2/26(水) 19:30~20:30 基本のパワーヨガ(★3) / 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、ご予約をいただいた方が優先となります。(定員20名)  
 ○ウォ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。