

2025年3月

3月のテーマ
"Detox & Balance"

冬の間寒さから身を守るために閉じて、溜めこむように作用していた身体は開きはじめ、溜め込んだ不要なものを排出するために、自然とデトックスモードに入ります。春は気候、社会などさまざまな環境の変化がありますので、心身ともにバランスを意識しながら、身体のデトックス作用を妨げないようにして、快適に春を楽しみましょう。



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	春のお腹整えヨガ 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 辰日浩世	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				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			5 senses Run (背くないランニング) 19:30 20:30 アッキー			
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	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 辰日浩世	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				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			5 senses Run (疲れないランニング) 19:30 20:30 アッキー		3月15日(土) 10:00~14:00 マルシェ	
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	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 日本語で踊ろう！フラダンス 11:45 12:45 kaori	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 辰日浩世	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		Bedside Yoga 21:00 21:30 Aki		きれいになるフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi		ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie
OUTDOOR FITNESS			5 senses Run (チャレンジ5キロラン) 11:45 12:45 アッキー			
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】 13:00 13:50 kaori フリースタイルダンス(入門・初級)【小学生】 14:00 15:00 kaori フリースタイルダンス(中級)【小学生】 15:15 16:15 kaori		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	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 リラックスヨガ 10:30 11:30 Kanako 基本のパワーヨガ 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 ゆるめるヨガ 10:30 11:30 NAMIKO	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 身体と心を整える！ハタヨガ&歌うヨガ 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				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	
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 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					
BT ONLINE						
OUTDOOR FITNESS						
KIDS						

3月特別プログラムのご案内

- 3/3(月) 9:15~10:15 春のお腹整えヨガ (★2) /Ayaka
- 3/20(木祝) 11:45~12:45 日本語で踊ろう！フラダンス (★1~3) /kaori
- 3/26(水) 19:30~20:30 基本のパワーヨガ (★3) /Yukiko
- 3/29(土) 10:45~11:45 身体と心を整える！ハタヨガ&歌うヨガ (★2) /hisae

★3/15(土) 10:00~14:00 マルシェ開催！！

○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。