月

STUDIO

BT ONLINE

OUTDOOR FITNESS

KIDS

モーニングリフレッシュヨガ



9:15 10:15 Ayaka ストレッチ&スローピラティス

9:15 10:15 りょうこ メンテナンスヨガ

フリースタイルダンス(中級)【小学生】

化とに	たちは、単細胞生物だった時代か の過程で感覚が生まれ、脳神経が 言えます。カラダがココロをつく 着ちている5月、やる気に満ちてし ちよいと感じるようにカラダを動	発達し り、コ いない。	たこと ロロも ようで	を考える またカラ あれば、	らと、感情や精神状態は、 らずに影響しています。E	「カラダから(自然界が1年で最	のメッセージ」 長もエネルギー								
	営業時間 【月曜】9:00~12:00、 【水曜】9:00~12:00、 【木曜】9:00~12:00 【金曜】9:00~12:00	16:30~	~21:00	(1	2:00~15:20は閉館) 2:00~16:30は閉館) 2:00~15:30は閉館) 2:00~15:30は閉館) 2:00以降は閉館)	定休日 毎週火曜	翟 日	R:	お別プロ・	<i>H</i> = 1.		Greener YOGA I DANCE	(456	_
		【日曜] 8:45~		【祝日】9:00~レッスン終了	80分後閉店		15	まかりノロ	クラム	L	時間変更・NEWプログラム		代行	J
						金	±				B				
	1					2		3				4			
	メンテナンスヨガ	9:15	10:15	ユウコ	オープンハートヨガ	9:15	10:15 NAMIKO	ウェイクアップヨガ	8:15	9:15	ユウコ	ストレッチヨガ	9:00	10:00	mayuco
	骨盤調整ヨガ	10:30	11:30	Yukiko	整えるヨガ	10:30	11:30 NAMIKO	やさしいピラティス	9:30	10:30	りょうこ	フローヨガ	10:15	11:30	mayuco
	大人も踊ろう! ダンスクラス	19:30	20:30	ueno				身体と心を満たすヨガ	10:45	11:45	hisae	アロマリラックスヨガ	11:45	12:45	Mami
								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
	5 senses Run(苦しくないランニング)	19:30	20:30	アッキー											
	リトルダンス【年中・年長】	16:00	16:50	ueno				K-POPダンス(MIX song)【小学生】	12:15	13:15	Chikako	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】	17:00	18:00	ueno				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】	14:00	15:00	kaori
	フリースタイルダンス(中級)【小学生】	18:10	19:10	ueno				HIP HOPダンス(入門)【小学生】	14:45	15:45	かずと	HIP HOPダンス (初級)【小学生】	15:15	16:15	kaori
	8					9		10				11			
Ξ	メンテナンスヨガ	9:15	10:15	ユウコ	オープンハートヨガ	9:15	10:15 NAMIKO	ウェイクアップヨガ	8:15	9:15	ユウコ	ストレッチヨガ	9:00	10:00	mayuco
κo	骨盤ピラティス	10:30	11:30	カズ	アクティブヨガ	10:30	11:30 辰巳浩世	やさしいピラティス	9:30	10:30	りょうこ	フローヨガ	10:15	11:30	mayuco
0	大人も踊ろう! ダンスクラス	19:30	20:30	ueno				身体と心を満たすヨガ	10:45	11:45	hisae	アロマリラックスヨガ	11:45	12:45	Mami
					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
	5 senses Run(疲れないランニング)	19:30	20:30	アッキー											
ı	リトルダンス【年中・年長】	16:00	16:50	ueno				K-POPダンス(MIX song)【小学生】	12:15	13:15	Chikako				
ю	フリースタイルダンス(入門・初級)【小学生】	17:00	18:00	ueno				K-POPダンス(BOYS song)【小学生】	13:30	14:30	かずと				
	フリースタイルダンス(中級)【小学生】	18:10	19:10	ueno				HIP HOPダンス(入門)【小学生】	14:45	15:45	かずと				
	15					16		17				18			
Ξ	ゆったりフロー&リストラティブヨガ	9:15	10:15	ユウコ	オープンハートヨガ	9:15	10:15 NAMIKO	ウェイクアップヨガ	8:15	9:15	ユウコ	ストレッチヨガ	9:00	10:00	mayuco
								L				I			-

	モーニングリフレッシュヨガ	9:15 10:15 Ayaka	ストレッチ&スロービラティス	9:15 10:15 9	とうこ メンテナンスヨガ	9:15 10:15 ユウコ	コーオーフンハートヨカ	9:15 10:15 NAMIKO	ウェイクアッフヨカ	8:15 9:15 ユウコ	ストレッチョカ	9:00 10:00 mayuco
OTUDIO	ハタフロー	10:30 11:30 栗山香子	リラックスヨガ	10:30 11:30 Ka	nako 骨盤ピラティス	10:30 11:30 カズ	アクティブヨガ	10:30 11:30 辰巳浩世	やさしいピラティス	9:30 10:30 りょうこ	フローヨガ	10:15 11:30 mayuco
STUDIO	大人からはじめるテーマパークダンス	11:45 12:45 さーや	コンディショニングヨガ	19:30 20:30 Yu	kiko 大人も踊ろう! ダンスクラス	19:30 20:30 uend			身体と心を満たすヨガ	10:45 11:45 hisae	アロマリラックスヨガ	11:45 12:45 Mami
BT ONLINE							きれいになるフローヨガ	10:00 10:45 Tsugum	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・	-					
	K-POPダンス (MIX song) [小学生]	13:00 14:00 さーや	キッズヨガ【小学生】	17:00 18:00	DRI リトルダンス【年中・年長】	16:00 16:50 uend)		K-POPダンス (MIX song) 【小学生】	12:15 13:15 Chikako		
KIDS	K-POPダンス(BOYS song) [小学生]	14:15 15:15 Chikako	HIP HOPダンス【中学生】	18:10 19:10 NA	OKO フリースタイルダンス(入門・初級)[小学生]	17:00 18:00 uend	o		K-POPダンス(BOYS song)【小学生】	13:30 14:30 かずと		
	K-POPダンス(MIX song)【中学生】	15:30 16:30 Chikako	•		フリースタイルダンス(中級)【小学生】	18:10 19:10 uend			HIP HOPダンス(入門)【小学生】	14:45 15:45 かずと		
	12		14		15			16	17		18	
	モーニングリフレッシュヨガ	9:15 10:15 Ayaka	ストレッチ&スローピラティス	9:15 10:15 9 』	ようこ ゆったりフロー&リストラティブヨガ	9:15 10:15 ユウコ	オープンハートヨガ	9:15 10:15 NAMIKO	ウェイクアップヨガ	8:15 9:15 ユウコ	ストレッチヨガ	9:00 10:00 mayuco
STUDIO	ハタフロー	10:30 11:30 栗山香子	ド リラックスヨガ	10:30 11:30 Ka	nako 骨盤ピラティス	10:30 11:30 カズ	アクティブヨガ	10:30 11:30 辰巳浩世	やさしいピラティス	9:30 10:30 りょうこ	フローヨガ	10:15 11:30 mayuco
310010	ボディメンテナンスピラティス	19:30 20:30 KEIKO	コンディショニングヨガ	19:30 20:30 Yu	ıkiko 大人も踊ろう! ダンスクラス	19:30 20:30 uend			身体と心を満たすヨガ	10:45 11:45 hisae	アロマリラックスヨガ	11:45 12:45 Mami
BT ONLINE							きれいになるフローヨガ	10:00 10:45 Tsugum	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(速くなるランニング)	19:30 20:30 アッキ・	-				5月18日(日) キッ	ズダンス体験会 🌿
	K-POPダンス(MIX song)【小学生】	15:50 16:50 さーや	キッズヨガ【小学生】	17:00 18:00	ORI リトルダンス【年中・年長】	16:00 16:50 uend	o		K-POPダンス(MIX song)【小学生】	12:15 13:15 Chikako	リトルダンス【年中・年長】	13:00 13:50 kaori
KIDS	K-POPダンス(BOYS song)【小学生】	17:00 18:00 Chikako	HIP HOPダンス【中学生】		OKO フリースタイルダンス(入門・初級)【小学生】	17:00 18:00 uend	o		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】	14:00 15:00 kaori
	K-POPダンス(MIX song)【中学生】	18:10 19:10 Chikako			フリースタイルダンス(中級)【小学生】	18:10 19:10 uend			HIP HOPダンス(入門)【小学生】	14:45 15:45 かずと	HIP HOPダンス(初級)【小学生】	15:15 16:15 kaori
	19		21		22			23	24		25	
	モーニングリフレッシュヨガ	9:15 10:15 Ayaka	ストレッチ&スローピラティス	9:15 10:15 სკ	ょうこ メンテナンスヨガ	9:15 10:15 Yukik	オープンハートヨガ	9:15 10:15 NAMIKO	ウェイクアップヨガ	8:15 9:15 ユウコ	ストレッチヨガ	9:00 10:00 mayuco
STUDIO	ハタフロー	10:30 11:30 栗山香子	ド リラックスヨガ	10:30 11:30 Ka	nako 骨盤ピラティス	10:30 11:30 カズ	アクティブヨガ	10:30 11:30 辰巳浩世	やさしいピラティス	9:30 10:30 りょうこ	フローヨガ	10:15 11:30 mayuco
310010	ボディメンテナンスピラティス	19:30 20:30 KEIKO	コンディショニングヨガ	19:30 20:30 Yu	ıkiko 大人も踊ろう! ダンスクラス	19:30 20:30 uend			身体と心を満たすヨガ	10:45 11:45 hisae	アロマリラックスヨガ	11:45 12:45 Mami
BT ONLINE							きれいになるフローヨガ	10:00 10:45 Tsugum	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(楽しくなるランニング)	19:30 20:30 アッキ・	-		5月24日(土)10:00~1	4:00 マルシェ 🏩		
	K-POPダンス(MIX song)【小学生】	15:50 16:50 さーや	キッズヨガ【小学生】	17:00 18:00 C	DRI リトルダンス【年中・年長】	16:00 16:50 uend	o				リトルダンス【年中・年長】	13:00 13:50 kaori
I/IDO	K-POPダンス(BOYS song)【小学生】	17:00 18:00 Chikako	HIP HOPダンス【中学生】	18:10 19:10 NA	OKO フリースタイルダンス(入門・初級)【小学生】	17:00 18:00 uend	o		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】	14:00 15:00 kaori
KIDS	K-POPダンス(MIX song)【中学生】	18:10 19:10 Chikako	•		フリースタイルダンス(中級)【小学生】	18:10 19:10 uend			HIP HOPダンス(入門)【小学生】	14:45 15:45 かずと	HIP HOPダンス(初級)【小学生】	15:15 16:15 kaori
	26		28		29			30	31			
	モーニングリフレッシュヨガ	9:15 10:15 Ayaka	ストレッチ&スローピラティス	9:15 10:15 Ya	ょうこ メンテナンスヨガ	9:15 10:15 ユウコ	オープンハートヨガ	9:15 10:15 NAMIKO	ウェイクアップヨガ	8:15 9:15 ユウコ		
STUDIO	ハタフロー	10:30 11:30 栗山香子	リラックスヨガ	10:30 11:30 Ka	mako 骨盤ピラティス	10:30 11:30 カズ	アクティブヨガ	10:30 11:30 辰巳浩世	やさしいピラティス	9:30 10:30 りょうこ		Ma
310010	ボディメンテナンスピラティス	19:30 20:30 KEIKO	基本のパワーヨガ	19:30 20:30 Yu	大人も踊ろう! ダンスクラス	19:30 20:30 uend			身体と心を満たすヨガ	10:45 11:45 hisae	1 1/6	
BT ONLINE							きれいになるフローヨガ	10:00 10:45 Tsugum			- OA	TOP.
OUTDOOR FITNESS				·	5 senses Run(チャレンジラン!)	19:30 20:30 アッキ・	-					A STATE OF THE STA
	K-POPダンス(MIX song)【小学生】	15:50 16:50 さーや	キッズヨガ【小学生】	17:00 18:00 C	DRI リトルダンス【年中・年長】	16:00 16:50 uend	D		K-POPダンス(MIX song)【小学生】	12:15 13:15 Chikako		
KIDS	K-POPダンス(BOYS song)【小学生】	17:00 18:00 Chikako	HIP HOPダンス【中学生】	18:10 19:10 NA	OKO フリースタイルダンス(入門・初級)【小学生】	17:00 18:00 uend	o					
							The state of the s					



STUDIO

BT ONLINE

FITNESS KIDS

K-POPダンス(MIX song) 【中学生】

5月特別プログラムのご案内 🤫



•5/5(月祝) 11:45~12:45 大人からはじめるテーマパークダンス(★3~4)/さーや

・5/15(木) 9:15~10:15 ゆったりフロー&リストラティブヨガ (★1~2) /ユウコ •5/28(水) 19:30~20:30 基本のパワーヨガ (★3)/Yukiko

18:10 19:10 Chikako

★キッズダンス体験会@イオン市川妙典

18:10 19:10 ueno

昨年夏に開催しましたイオン市川妙典店でのイベントの第2弾を開催します!! 一般のお子さんが参加できる体験会に加え、昨年12月に開催した発表会にて素晴らしいパフォーマンスを行った 選抜クラス計3クラスにパフォーマンスしていただきます!

🙎 5月イベントのご案内 🙎

日程:5月18日(日) 11:30~12:35 場所:イオン市川妙典店2階サークルデッキ付近(スターパックス前)

