

2020年9月 プログラムスケジュール

営業時間 平日 9:00~22:00 【土曜・祝日】 9:00~18:00 【日曜】 7:00~18:00 定休日 毎週火曜日 ENENT 時間変更・NEWプログラム 代行



月	水	木	金	土	日	
STUDIO	2 エナジー・フロー 9:15 10:15 藤田真弓 リラククスヨガ 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi 呼吸を深めるデトックスフロー 19:15 20:15 Yukiko ハタヨガ&リラククス 20:30 21:30 Yukiko	3 朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラククスヨガ 10:30 11:45 みつよ 骨盤ピラティス 12:00 13:00 カズ 陰陽ヨガ 19:15 20:15 シンタロウ スローフロー 20:30 21:30 Juri	4 ピラティスピキナー 9:15 10:15 Kikuko ポディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Ori アシュタンガピキナー 12:00 13:00 Ori 呼吸を深めるハタヨガ 19:15 20:15 カズ	5 ウェイクアップヨガ 9:00 10:00 ユウコ やさしいピラティス 10:15 11:15 りょうこ イシュタヨガ 11:30 12:45 Cocomi アシュタンガピキナー 14:30 15:45 Ayaka リストラティブ&リラククス 16:00 17:15 Ayaka	6 サンライズヨガ 7:30 8:45 GAYA モーニングピラティス 9:00 10:00 GAYA シェイプアップヨガ 10:15 11:30 juri やさしいパワーヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリラククスヨガ 13:15 14:30 Mami アシュタンガヨガ 16:30 17:30 Ori	
ONLINE						
BOULDERING	はじめてのボルダリング 19:15 20:15 STAFF			リラククスストレッチヨガ 20:45 21:30 萩原康子 初心者ボルダリング 20:30 21:30 STAFF	ベーシックヨガ 11:00 12:00 Ayaka 親子ボルダリング 10:15 11:15 STAFF	
OUTDOOR		ウォーク&ラン 19:15 20:15 小野塚敏	ウォーク&ラン 19:15 20:15 小野塚敏 【代行】ウォーク&ラン 19:15 20:15 藤原祐輔		ノルディックウォーキング 16:00 17:00 田島康成	
KIDS	KIDSアフタースクール (おけっこ) 17:00 18:00 小野塚敏					
STUDIO	7 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 11:45 黒山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 黒山香子 ポディメンテナスピラティス 19:15 20:15 KEIKO マインドフルネスヨガ 20:30 21:30 Mari ナイトリラククスヨガ 19:30 20:15 ユウコ	9 エナジー・フロー 9:15 10:15 藤田真弓 リラククスヨガ 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi 呼吸を深めるデトックスフロー 19:15 20:15 Yukiko ハタヨガ&リラククス 20:30 21:30 Yukiko	10 朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラククスヨガ 10:30 11:45 みつよ 【代行】ベーシックピラティス 12:00 13:00 GAYA 陰陽ヨガ 19:15 20:15 シンタロウ スローフロー 20:30 21:30 Juri	11 ピラティスピキナー 9:15 10:15 Kikuko ポディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Ori アシュタンガピキナー 12:00 13:00 Ori 呼吸を深めるハタヨガ 19:15 20:15 カズ	12 ウェイクアップヨガ 9:00 10:00 ユウコ やさしいピラティス 10:15 11:15 りょうこ イシュタヨガ 11:30 12:45 Cocomi 【代行】リラククスヨガ 14:30 15:45 萩原康子 ヨガティス 16:00 17:15 Mami ベーシックヨガ 11:00 12:00 Mami	13 サンライズヨガ 7:30 8:45 GAYA モーニングピラティス 9:00 10:00 GAYA シェイプアップヨガ 10:15 11:30 juri やさしいパワーヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリラククスヨガ 13:15 14:30 Mami アシュタンガヨガ 16:30 17:30 Ori
ONLINE						
BOULDERING		はじめてのボルダリング 19:15 20:15 STAFF		デトックスナイトヨガ 20:45 21:30 Juri 初心者ボルダリング 20:30 21:30 STAFF	はじめてのボルダリング 10:15 11:15 STAFF	
OUTDOOR	ウォーク&ラン 19:15 20:15 小野塚敏	ウォーク&ラン 19:15 20:15 小野塚敏	ウォーク&ラン 19:15 20:15 小野塚敏 【代行】ウォーク&ラン 19:15 20:15 田島康成		ノルディックウォーキング 16:00 17:00 田島康成	
KIDS	KIDSアフタースクール (ヨガ) 17:00 18:00 萩原康子					
STUDIO	14 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 11:45 黒山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 黒山香子 ポディメンテナスピラティス 19:15 20:15 KEIKO マインドフルネスヨガ 20:30 21:30 Mari ジェントルフロー 19:30 20:15 シンタロウ	16 エナジー・フロー 9:15 10:15 藤田真弓 リラククスヨガ 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi 呼吸を深めるデトックスフロー 19:15 20:15 Yukiko ハタヨガ&リラククス 20:30 21:30 Yukiko	17 朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラククスヨガ 10:30 11:45 みつよ 骨盤ピラティス 12:00 13:00 カズ 陰陽ヨガ 19:15 20:15 シンタロウ スローフロー 20:30 21:30 Juri	18 ピラティスピキナー 9:15 10:15 Kikuko ポディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Ori アシュタンガピキナー 12:00 13:00 Ori 呼吸を深めるハタヨガ 19:15 20:15 カズ	19 ウェイクアップヨガ 9:00 10:00 ユウコ やさしいピラティス 10:15 11:15 りょうこ アシュタンガヨガ 11:30 12:45 Cocomi 【代行】リラククスヨガ 14:30 15:45 Ayaka リストラティブ&リラククス 16:00 17:15 Ayaka ベーシックヨガ 11:00 12:00 Ayaka	20 サンライズヨガ 7:30 8:45 GAYA モーニングピラティス 9:00 10:00 GAYA シェイプアップヨガ 10:15 11:30 juri やさしいパワーヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリラククスヨガ 13:15 14:30 Mami 美姿勢ピラティス 16:30 17:30 Kikuko
ONLINE						
BOULDERING		はじめてのボルダリング 19:15 20:15 STAFF		リラククスストレッチヨガ 20:45 21:30 萩原康子 初心者ボルダリング 20:30 21:30 STAFF	ベーシックヨガ 11:00 12:00 Ayaka 親子ボルダリング 10:15 11:15 STAFF	
OUTDOOR	ウォーク&ラン 19:15 20:15 小野塚敏	ウォーク&ラン 19:15 20:15 小野塚敏	ウォーク&ラン 19:15 20:15 小野塚敏 【代行】ウォーク&ラン 19:15 20:15 藤原祐輔		ノルディックウォーキング 16:00 17:00 田島康成	
KIDS	KIDSアフタースクール (おけっこ) 17:00 18:00 小野塚敏					
STUDIO	21 モーニングリフレッシュヨガ 9:00 10:00 Ayaka デトックスフロー 10:15 11:30 Mari マインドフルネスヨガ 11:45 12:45 Mari ハタフロー 13:00 14:15 黒山香子 ゆるめるヨガ 14:30 15:45 黒山香子 リラククスヨガ 16:30 17:30 ユウコ	23 エナジー・フロー 9:15 10:15 藤田真弓 リラククスヨガ 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi 呼吸を深めるデトックスフロー 19:15 20:15 Yukiko ハタヨガ&リラククス 20:30 21:30 Yukiko	24 朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラククスヨガ 10:30 11:45 みつよ 骨盤ピラティス 12:00 13:00 カズ 陰陽ヨガ 19:15 20:15 シンタロウ スローフロー 20:30 21:30 Juri	25 ピラティスピキナー 9:15 10:15 Kikuko ポディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Ori アシュタンガピキナー 12:00 13:00 Ori 呼吸を深めるハタヨガ 19:15 20:15 カズ	26 ウェイクアップヨガ 9:00 10:00 ユウコ やさしいピラティス 10:15 11:15 りょうこ イシュタヨガ 11:30 12:45 Cocomi 【代行】リラククスヨガ 14:30 15:45 KEIKO 初めてのYOGAの呼吸法 講座と実践 16:00 17:15 カズ ベーシックヨガ 11:00 12:00 Mami	27 サンライズヨガ 7:30 8:45 GAYA モーニングピラティス 9:00 10:00 GAYA シェイプアップヨガ 10:15 11:30 juri やさしいパワーヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリラククスヨガ 13:15 14:30 Mami 美姿勢ピラティス 16:30 17:30 Kikuko
ONLINE						
BOULDERING		はじめてのボルダリング 19:15 20:15 STAFF		デトックスナイトヨガ 20:45 21:30 Juri 初心者ボルダリング 20:30 21:30 STAFF	はじめてのボルダリング 10:15 11:15 STAFF	
OUTDOOR	チャレンジラン5km 9:00 10:00 小野塚敏	KIDSアフタースクール (ヨガ) 17:00 18:00 萩原康子	【代行】ウォーク&ラン 19:15 20:15 西田康幸 【代行】ウォーク&ラン 19:15 20:15 藤原祐輔	パークヨガin妙典公園 9:30 10:15 Ayaka	ノルディックウォーキング 16:00 17:00 田島康成 9月26日(土)~27日(日) 10:00~16:00 野菜マルシェ	
KIDS						
STUDIO	28 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 11:45 黒山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 黒山香子 美脚ピラティス 19:15 20:15 KEIKO マインドフルネスヨガ 20:30 21:30 Mari ジェントルフロー 19:30 20:15 シンタロウ	30 エナジー・フロー 9:15 10:15 藤田真弓 リラククスヨガ 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi 呼吸を深めるデトックスフロー 19:15 20:15 Yukiko ハタヨガ&リラククス 20:30 21:30 Yukiko				
ONLINE						
BOULDERING		はじめてのボルダリング 19:15 20:15 STAFF				
OUTDOOR		KIDSアフタースクール 17:00 18:00 萩原康子				
KIDS						

「9月のテーマ」“Breath Deeply”
 9月はまだまだ暑い日が続きます。夏を過ごしてきている身体は消耗していますので、潤いと栄養を取ることを心がけていきましょう。私たちは食べ物だけでなく、呼吸からもエネルギーを得ています。呼吸に意識を向けること。また陰ヨガやリストラティブを行って気を養うこと。筋肉や臓器に血流を促すように安定してゆったりスタンディング、ツイストや逆転などのポーズを取ることを心がけましょう。

- 9月 特別プログラム
- ・「陰ヨガ」(担当:Ori) 9月5(土) 14:30~15:45
 - ・「ヨガティス」(担当:Mami) 9月12(土) 16:00~17:15
 - ・「アシュタンガヨガ」(担当:Yukiko) 9月19(土) 14:30~15:45
 - ・「デトックスフロー」(担当:Mari) 9月21(月・祝) 10:15~11:30
 - ・「パークヨガin妙典公園」(担当:Ayaka) 9月26(土) 9:30~10:15
 - ・「初めてのYOGAの呼吸法 講座と実践」(担当:カズ) 9月26(土) 16:00~17:15
 - ・「美脚ピラティス」(担当:KEIKO) 9月28(月) 19:15~20:15

アウトドアツアー
 9月もサーフィン、SUP、トレッキング、クライミングなど様々な種類のアウトドアツアーを開催いたします！詳しくは予約アプリよりご確認ください。



○プログラムの参加は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15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。