

2020年10月 プログラムスケジュール

「10月のテーマ」「Go Out!」自然に出かけてみよう！
10月は昼と夜の長さが同じになる秋分を迎え、フランスのよい時期となります。空気が乾燥することで実のりの秋を迎え、自然のめぐみを堪能できる時です。自然の中に出て気持ちよく体を動かして、自然のエネルギーを体に取り込みましょう！スタジオで心身のコンディショニングづくりをして、山、海、川など自然のアフティビティにチャレンジしてみましょう！



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						
greener ONLINE						
BEACH TOWN ONLINE						
BOULDERING						
OUTDOOR						
KIDS						
STUDIO	5	7	8	9	10	11
greener ONLINE						
BEACH TOWN ONLINE						
BOULDERING						
OUTDOOR						
KIDS						
STUDIO	12	14	15	16	17	18
greener ONLINE						
BEACH TOWN ONLINE						
BOULDERING						
OUTDOOR						
KIDS						
STUDIO	19	21	22	23	24	25
greener ONLINE						
BEACH TOWN ONLINE						
BOULDERING						
OUTDOOR						
KIDS						
STUDIO	26	28	29	30	31	
greener ONLINE						
BEACH TOWN ONLINE						
BOULDERING						
OUTDOOR						
KIDS						
STUDIO	<p>10月 特別プログラム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「秋ヨガ ACTIVE (担当: Mami) 10月3日(土) 16:00~17:15・「コアフローヨガ」 (担当: Yukiko) 10月21日(水) 19:15~20:15 ・「ピラティスの身体の効率な動かし方~座学と実践~」 (担当: カズ) 10月8日(木) 12:00~13:15・「青春を活かしたヨガ~上半身編 続編~ (解剖学と運動学のお話)」 (担当: カズ) 10月24日(土) 16:00~17:15 ・「はじめてのヨガ」 (担当: Minami) 10月10日(土) 14:30~15:45 (担当: KEIKO) 10月25日(日) 9:30~10:15 ・「ピラティス入門~ファンダメンタルズ~」 (担当: GAYA) 10月11日(日) 9:00~10:00・「パークヨガ in 妙典公園」 (担当: KEIKO) 10月25日(日) 9:30~10:15 ・「内臓デトックスヨガ」 (担当: Mari) 10月12日(月) 20:30~21:30・「じっくり動くヨガ」 (担当: Ori) 10月30日(金) 10:30~11:45 ・「秋ヨガ アロマRELAX」 (担当: Mami) 10月17日(土) 16:00~17:15 					
greener ONLINE						
BEACH TOWN ONLINE						
BOULDERING						
OUTDOOR						
KIDS						

アウトドアツアー
10月もサーフィン、SLIP、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下さい。

○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。