



夏至を迎え、自然界ではエネルギーが頂点を迎える時期です。コアを鍛えるとともに、ストレッチをして筋 肉をリラックスさせることで、夏パテしづらい体づくりを心がけましょう。また、この時期は、骨盤がゆる む時期ですので、骨盤調整も効果的です。強さとしなやかさを意識して、夏を楽しく過ごせる心身に整えま しょう。



YOGA / CAFE / BOULDERING

## 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	NEWプログラム	時間変更・NEW	ENENT	定休日 毎週火曜日	【日曜】7:00~18:00	【土曜·祝日】 8:00~18:00	【平日】9:00~22:00	営業時間		_ /		ノムハ		
### 1997 - 1997	B			_		金	木			k	7}		月	
Part	4	11 - 4-4-13	0.45			2	1	dr = 12 A A A A			. .			
### 1977 / 1978 1979	7:30 \$ 9:00										* *			
March Ma	10:15											BAA		TLIDIO
March Marc	11:45										*	// **		TODIO
1997年日						122200	10.00 10.00 50,22,	TARREST OF THE PARTY OF THE PAR	_ ľ			n. n.	71 4500	
19.00日 10.00 1		むかしなつかしあそび大	16:00 17:15 Ayaka							*	*			
							20:30 21:30 juri	スローフロー						ONLINE
### PACES 10.0 10	11:30	ピラティスwithナタリー				リンパヨガ							*	
19			10:15 11:15 STAFF	はじめてのポルダリング							● i ● // ·	177		ULDERING
### 15 15 15 15 15 15 15 1										0	* '	* *		JTDOOR
### 15 10 10 10 10 10 10 10			-		18:50 19:50 STAFF	ボティメイクワークアウト!			-					
### 15 10 10 1 1 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	44			40		0	0		į.		7		-	KIDS
2007年20分の 1911 191 201 201 191 201 201 191 201 201 191 201 201 191 201 201 191 201 201 201 191 201 201 201 201 201 201 201 201 201 20	7:30	サンライズヨガ	8:15 9:00 ユウコ		9:15 10:15 Kikuko	ピラティスピギナー	9:15 10:15 みつよ	朝ヨガベーシック	5 第田真弓	9:15 10:15	エナジー・フロー	9:15 10:15 Ayaka	モーニングリフレッシュヨガ	
The Content of Con	9:00													
1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.	10:15	シェイプアップヨガ	10:15 11:15 りょうこ	やさしいピラティス	12:00 13:00 Orie	アシュタンガヨガ ビギナー	12:00 13:00 カズ	骨盤ピラティス) Cocomi	12:00 13:00	アロマリフレッシュヨガ	12:00 13:00 栗山香子	シンプルテクニック	
1979 1979	11:45	やさしいパワーヨガ	12:00 13:00 Tomohiro	やさしいアシュタンガ	18:50 19:50 カズ	呼吸を深めるハタヨガ	18:50 19:50 シンタロウ	陰陽ヨガ	Yukiko	18:50 19:50	呼吸を深めるデトックスフロー	18:50 19:50 KEIKO	ボディメンテナンスピラティス	TUDIO
100 10	13:15	アロマリラックスヨガ	13:15 14:15 Tomohiro	ピラティスピギナー										
1998 1998 1999			16:00 17:15 カズ	リラックスヨガ										
1.00 1.00							20:30 21:30 juri	スローフロー				20:30 21:30 Mari	マインドフルネスヨガ	
100 10	— 11:30	ピラティスwithナタリー			10:00 10:45 Ai	リンパヨガ			j waka	19:30 20:15	休息するヨガ&メディテーション			
1975 1975				greenerウォーターサバイバル!					\rightarrow					ULDERING
### PATT/9-709-108-108-108-108-108-108-108-108-108-108	Fング 16:00	ノルナイックワオーキンク			40.50.40.50. ***	± . • • = .						18:05 19:50 小茶博幸	ワオーク&ラン	JTDOOR
### PATTO 1997 19										47.00 40.00	++==================================			
### 15 10 10 15 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10									教原源子	17:00 18:00	キッスアフダースクール(ヨガ)			KIDS
### 15 10 11 Au					16:45 17:45 荒井輔	BEAT AC TOKYO U-10(小1~小4)								
10-20 1-10	***					16	15			-	1-			
12:00 13:00	7:30													
10.0 10.0														
### 1979 A 20 20 21 20 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	10:15								1.					בווסיס
1988 1988 1775 1988 1989 1775 1989 1989 1775 1989 1989 1775 1989 1989 1775 1989 1989 1775 1989 1989 1775 1989 1989 1775 1989 1989 1775 1989 1989 1789 1889 1775 1989 1889 1775 1989 1889 1775 1989 1889 1775 1989 1889 1775 1989 1889 1775 1989 1889 1775 1989 1889 1775 1989 1889 1775 1989 1889 1775 1889	11:45				19:15 20:30 カズ	呼吸を深めるハタヨガ								TUDIO
200 10	13:15	アロマリラックスヨカ					20:30 21:30 juri	X0-70-	Yukiko	20:30 21:30	ハタヨカ &リラックス	20:30 21:30 Mari	マイントフルネスヨカ	
Purple		-	16:00 17:15 Mami	リプックスヨカ					+					
1995年の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の	I— 11:30	ピラティスwithナタリー	10:00 10:45 Mami	ストレッチ&コガ	10:00 10:45 Ai	リンパコガ			5 Hiros	19:30 20:15	ストレッチ&ピラティス			
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##	11.30	L J / 1 X WILLI J J / -				957138			niioe	19.30 20.13	XI-097 &C 771X			
サンプリングに対している サン	†! 16:00	ダイエットウォーキング!		MG H (1007)27					+			19:15 20:15 STAFF	ボディメイクワークアウト!	
### PATT29-X2-A-A-E37					19:15 20:15 荒井輔	ウォーク&ラン								TDOOR
ロー・ロー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィ)	17:00 18:00	キッズアフタースクール(ヨガ)			
No. No					16:45 17:45 荒井輔	BEAT AC TOKYO U-10(小1~小4)								KIDS
10-20 10	25			24		23	22			1	2′		19	
TUDIO IT 12:00 13:00 編集件 アロマリアナシュヨガ 12:00 13:00 12:00 13:0	7:30	サンライズヨガ	8:15 9:00 ユウコ	ウェイクアップヨガ	9:15 10:15 Kikuko	ピラティスピギナー	9:15 10:15 みつよ	朝ヨガベーシック	第田真弓	9:15 10:15	エナジー・フロー	9:15 10:15 Ayaka	モーニングリフレッシュヨガ	
13:15 10:15 20	9:00	モーニングピラティス	9:15 10:00 ユウコ	ウェイクアップヨガ	10:30 11:30 Kikuko	整うヨガ	10:30 11:45 みつよ	ハタフロー&リラックスヨガ	Kanako	10:30 11:45			ハタフロー	
TOTAL PARASIT 20:30 21:30 Mail 19:50 Mail	10:15													
100 10.05 17.15 10.0	11:45								1.					TUDIO
Registration Part	13:15	アロマリラックスヨガ				ヒッフオーフニング・ヨガフロー	14:45 16:00 juri	スローフロー	Yukiko	20:30 21:30	ハタヨガ &リラックス	20:30 21:30 Mari	マインドフルネスヨガ	
日本の 日本			10:00 17:15 Mami	リプックスヨカ					+					SAU INIT
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##	I— 11:30	ピラティス with ナタリー	10:00 10:45 Mami	ストレッチ&ヨガ	10:00 10:45 Ai	リンパヨガ			5 waka	19:30 20:15	休息するヨガ&メディテーション			
### Part			10.00 10.10	71777 442	10.00 10.10	52.123				10.00 20.10	Man () () () ()			
### PAT779-R20-ル(3が) 17:00 18:00 整理書子 ### PAT779-R20-ル(3が) 17:00 18:00 整理書子 ### PAT779-R20-ル(3が) 17:00 18:00 整理書子 ### PAT779-R20-ル(3が) 17:00 18:00 を理書子 ### PAT779-R20-ル	・ ング 16:00	ノルディックウォーキング	,		16:15 17:15 STAFF	ボディメイクワークアウト!				-		19:15 20:15 STAFF	ボディメイクワークアウト!	
1/3 1/				asi-						47.00.40.00				
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##	ボルダリング無料開放	野菜マルシェ&ボ	(日)10:00~16:00	7月24(土)~25					- 安原源于	17:00 18:00	イッスアフラースクール(コガ)			KIDS
ハクアロー 10:30 11:45				31		30	29			8	28	;	26	
# 54から3月 12:00 13:00 Mail 12:00 Mail														
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##	4.4													
マインドフルネスヨガ 20:30 21:30 Mari	A STATE OF THE PARTY OF THE PAR													
NUINE フォークをラン 19:15 20:15 小株神 フォークをラン 19:15 20:15 大株神 フォークをラン フォークをラン 19:15 20:15 大株神 フォークをラン 19:15 20:15 大株神 フォークをラン 19:15 20:15 大株神 フォークをラン フォークを受ける フォークをラン フォークを開発したさせていただきます。 1:500 16:30 大株神 フォークを受ける フォークを見から フォークを見から フォークを見から フォークを見から フォークを見から ファークを見から ファーク ファーク・ファーク ファーク ファーク ファーク ファーク ファーク ファーク ファーク	•				19:15 20:30 カズ	呼吸を深めるハタヨガ			1.					TUDIO
NALINE 19:15 20:15 A株物金 19:30 20:15 Hiros 19:45 20:15 A株物金 19:15 20:15 Akk物金 19:15 20:15 Akk参a 19:15 20:		w					20:30 21:30 juri	スローフロー	Yukiko	20:30 21:30	ハタヨガ &リラックス	20:30 21:30 Mari	マインドフルネスヨガ	
DIALINE ストレッチ&ピラティス 19:30 20:15 Hree リン/日ガ 10:00 10:45 AJ XLレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mamil はじめてのポルダリング 10:15 11:15 STAFF はどめてのポルダリング 10:15 11:15 STAFF はどのでのポルダリング 10:15 11:15 STAFF はどのでのボルダリング 10:15 11:15 STAFF はどのでのボルグリング 10:15 11:15 STAFF はどのでのがルグリング 10:15 11:15 STAFF はどの			16:00 17:15 Mami	リラックスヨガ										
TOOOR 19:15 20:15 小林神神	1		10:00 10:45 **	フレIエ 9.コ-#	10:00 10:45 4:	いっぱつぜ			5 13	10-20 20-15	フト! ハリエ 9. ピニニノマ			
TIDOOR ウォーク&ラン 19:15 20:15 水井禅幸 ウォーク&ラン 19:15 20:15 泉井禅 ウォーク&ラン 19:15 20:15 泉井禅 トッズアフタースクール(ヨガ) 17:00 18:00 東京東子 日本の TOKYO はD8(年中~年夏) 15:30 16:30 東井禅 日本の TOKYO はD8(中の・年夏) 日本の TOKYO はD8(中の・日本の TOKYO はD8(中の・日本の TOKYO はD8(中の TOKYO は		1000				72.13//			niroe	19.30 20:15	ハロンツナベレ ノナイ人			
大力・ク&ラン			UILIU UINCE	incon confine and					-			19:15 20:15 小量检查	ウナーク&ラン	
大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力					19:15 20:15 常井崎	ウォーク&ラン						20.13 (1条件率		TDOOR
TUDIO 7/4(日) 16:00~17:15										47.00.40.00	±===== = = (=.15)			
TUDIO 7/4(日) 16:00~17:15						BEAT AC TORTO NDS(车中~车要)			数原源于	17:00 16:00	キッスアフォースクール(ヨガ)			KIDS
TUDIO 7/4(日) 16:00~17:15 むかしなつかしあそび大会!/STAFF(MOEMI) 7/5(月) 12:00~13:00 シンプルテクニック/栗山香子					16:45 17:45 荒井輔	BEAT AC TOKYO U-10(小1~小4)								
TUDIO 7/4(日) 16:00~17:15 むかしなつかしあそび大会!/STAFF(MOEMIO 7/5(月) 12:00~13:00 シンプルテクニック/栗山香子 7/10(土) 10:15~11:30 タンプルテクニック/栗山香子 7/10(土) 10:15~11:30 タンプルテクニック/栗山香子 7/14(水) 10:30~11:45 タエントルフロー/Kanako タエントルフロー/Kanako クロドルフト・ボルスターの使用や止とさせていただきます。 会員の皆様の安全を確保するにあたり、レッスンをお休みとさせていただきます。 会員の皆様の安全を確保するにあたり、レッスンをお休みとさせていただきます。 かきが策としましては、誠に恐れ入りますが、こ日奉でのプランケット・ベルト・ボルスターの使用や止とさせていただきます。 かきが策としましては、誠に恐れ入りますが、こ日奉でのプランケットのご持参にご協力をお願います。 とップオープニング・フローヨガ/Yukio 変勢改善ヨガノユウコ 会教改善ヨガノユウコ 会教改善ヨガノユウコ 会教改善ヨガノユウコ 会教改善ヨガノユウコ 会教会とはまれて、 マスママグ世間の別は、こ日奉でアルコール海客をお願いなします。 フィスママグ世間の別は、こ日奉でアルコール海客をお願います。 フィスママグ世間の別は、コール・アルスフィンスママグ間の別は、コール・アルスフィンスママグ間の別は、コール・アルスフィンスママグ間の別は、コール・アルスフィンスママグ間の別は、コール・アルスフィンスママグ間の別は、コール・アルスフィンスママグ間の別は、フィースフィンスママグ間の別は、コール・アルスフィンスママグ間の別は、フィースフィンスママグ間の別は、フィースフィンスママグ間の別は、フィースフィンスママグ間の別は、フィースフィンスママグ間の別は、フィースフィンスママグ間の別は、フィースフィンスマママグ間の別は、フィースフィンスマママグ間の別は、フィースフィンスマママグ間の別は、フィースフィンスマママグ間の別は、フィースフィンスマママグ間の別は、フィースフィンスママグ間の別は、フィースフィンスマママグロの別は、フィースフィンスマママグロの別は、フィースフィンスマママグロのは、フィースフィンスマママグロの別は、フィースフィンスマママグロの別は、フィースフィンスマママグロの別は、フィースフィンスママママグロの別は、フィースフィンスマママママママママママママママママママママママママママママママママママ		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	ながるできなについ	_		チ切明の仕継について	ュークのニング 一本サー首				1.00 ===================================	70#01#0 #=		
TUDIO						学期间の体語について	オーク&フン/ 元升 夏	金曜日 10.30~ワ	\ <u>z</u>		びいて参り	(月特別ノログラ		
7/5(月) 1200~1300)感染予防対策としまして、	続さコロナウイルスの感染	って参りました。また、引き終			くとは、	-9月第2週までの夏のシース	7月~		IOEMI)				TUDIO
7/10(立) 10:15~11:30 greeneウォーターサバイバル!/STAFF(树井)	5					が伴うため	くなり熱中書や熱射病の危険	気温が高く						טוניטיי
7/14(IV) 10.30V~1145 タエノドルプロー/ Kanako タエノドルプロー/ Kanako タエノドルプロー/ Kanako ア/18(IV) 16.00V~1145 タエノドルプロー/ Kanako ア/18(IV) 16.00V~1145 タエノドルプロー/ Kanako ア/18(IV) 16.00V~17:15 タイエットウォーキング!/ STAFF(MOEM) ア/23(金祝) 14:45~16:00 ヒップオープニング・フローヨガー/ Yukiko 「休講期間】 7月~9月第2週目まで ア/31(日) 8:15~9:00/9:15~10:00 姿勢改善ヨガ/ユウコ ア/31(日) 8:15~9:00/9:15~10:00 変勢改善ヨガ/ユウコ ア/31(日) 8:15~9:00/9:15~10:00 変勢改善ヨガ/ユウコ ア/31(日) 8:15~9:00/9:15~10:00 変勢改善ヨガ/ユウコ ア/31(日) 8:15~9:00/9:15~10:00 ア/31(日) 8:15~9:00 ア/	4								会	-(村井)				
ONLINE 7/23(金紀) 14:45~16:00 ヒップオープニング・フローヨガノYukiko 【休講期間】7月~9月第2週目まで ULDERING 7/31(日) 8:15~9:00/9:15~10:00 姿勢改善ヨガノユウコ 2. プロックご使用の際は、ご自身でアルコール消毒をお願い致します。 フタジオ付着のアルコールです。使用途もの際にある場合を対しただき。使用途もの際にある場合を対します。 フタジオ付着のアルコールです。使用途もの際にある場合を対します。										JEMAN)				ONLINE
ULDERING 7/31(日) 8:15~9:00/9:15~10:00 姿勢改善ヨガノユウコ		この願いいにしまり。	ノフノットのこ付参にこ協力を	の、	お客が来ていまして	まで	木講期間】7月~9月第2週日	re						
	-													
1910 AV XXX IN TOTAL POST CONTENT CONT		します。	育みの棚にお戻しをお願い致し	コールスプレーをご使用いただき、使用派	スタジオ付属のアルコ	開催予定のため、	ノスンは上記期間も引き締き	19:15~กมพ						
★7月スタートプログラム★ 皆様のご参加をおまちしております! 皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、何辛ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。	0	たします。	富力のほどよろしくお願いいた	をおかけいたしますが、何卒ご理解・ご	皆様には大変ご不価が							5./.★	★7日フタートプロガニ	
APPLANCE AND METHOD WETHOUGH					B ARCION & CTIES	•		⊟Tak						
(IDS					/						hiro			KIDS