

2021年10月 プログラムスケジュール

10月のテーマ
"Immune Up!"

空気がひんやりと乾燥することで、植物が実り、秋の恵みを楽しむことができます。一方で、乾燥してくると、ウイルスに注意が必要です。免疫力を高めウイルスを寄せ付けないためには、生活リズム、休息、栄養に加えて、体力を消耗しない適度な運動と自然に触れて心身にストレスを溜めないことも大切です。日々、すこし外に出て深呼吸を心がけてみましょう。



営業時間 【平日】 9:00~22:00 【土曜・祝日】 8:00~18:00 【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						
gr ONLINE						
BT ONLINE						
BOULDERING						
OUTDOOR						
KIDS						
STUDIO	朝の背中スッキリヨガ 9:15 10:15 Ayaka ハタフロー 10:30 11:45 葉山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 葉山香子 ボディメンテナンスピラティス 19:15 20:15 KEIKO セルフヒーリングヨガ 20:30 21:30 ユウコ	エナジー・フロー 9:15 10:15 藤田真弓 リラクゼーション 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&リラクゼーション 20:30 21:30 Yukiko	朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラクゼーション 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	ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko 整うヨガ 10:30 11:30 Kikuko アシュタングヨガ ビギナー 12:00 13:00 Ori 呼吸を深めるハタヨガ 19:15 20:30 カズ	ウェイクアップヨガ 8:15 9:00 ユウコ ウェイクアップヨガ 9:15 10:00 ユウコ やさしいピラティス 10:15 11:15 りょうこ やさしいアシュタング 12:00 13:00 Tomohiro ピラティスビギナー 13:15 14:15 Tomohiro リラクゼーション 16:00 17:15 Ayaka	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 アロマリラクゼーション 13:15 14:30 Mami ボディメイクワークアウト！ 16:00 17:00 STAFF
gr ONLINE						
BT ONLINE						
BOULDERING						
OUTDOOR						
KIDS						
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 11:45 葉山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 葉山香子 ボディメンテナンスピラティス 19:15 20:15 KEIKO セルフヒーリングヨガ 20:30 21:30 ユウコ	エナジー・フロー 9:15 10:15 藤田真弓 リラクゼーション 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&リラクゼーション 20:30 21:30 Yukiko	朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラクゼーション 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	ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko 整うヨガ 10:30 11:30 Kikuko アシュタングヨガ ビギナー 12:00 13:00 Ori 呼吸を深めるハタヨガ 19:15 20:30 カズ	ウェイクアップヨガ 8:15 9:00 ユウコ ウェイクアップヨガ 9:15 10:00 ユウコ やさしいピラティス 10:15 11:15 りょうこ やさしいアシュタング 12:00 13:00 Tomohiro ピラティスビギナー 13:15 14:15 Tomohiro リラクゼーション 16:00 17:15 Ayaka	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 アロマリラクゼーション 13:15 14:30 Mami ボディメイクワークアウト！ 16:00 17:00 STAFF
gr ONLINE						
BT ONLINE						
BOULDERING						
OUTDOOR						
KIDS						
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 11:45 葉山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 葉山香子 ボディメンテナンスピラティス 19:15 20:15 KEIKO セルフヒーリングヨガ 20:30 21:30 ユウコ	エナジー・フロー 9:15 10:15 藤田真弓 リラクゼーション 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&リラクゼーション 20:30 21:30 Yukiko	朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラクゼーション 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	ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko 整うヨガ 10:30 11:30 Kikuko アシュタングヨガ ビギナー 12:00 13:00 Ori 呼吸を深めるハタヨガ 19:15 20:30 カズ	ウェイクアップヨガ 8:15 9:00 ユウコ ウェイクアップヨガ 9:15 10:00 ユウコ やさしいピラティス 10:15 11:15 りょうこ やさしいアシュタング 12:00 13:00 Tomohiro ピラティスビギナー 13:15 14:15 Tomohiro リラクゼーション 16:00 17:15 Ayaka	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 アロマリラクゼーション 13:15 14:30 Mami ボディメイクワークアウト！ 16:00 17:00 STAFF
gr ONLINE						
BT ONLINE						
BOULDERING						
OUTDOOR						
KIDS						
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 11:45 葉山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 葉山香子 ボディメンテナンスピラティス 19:15 20:15 KEIKO セルフヒーリングヨガ 20:30 21:30 ユウコ	エナジー・フロー 9:15 10:15 藤田真弓 リラクゼーション 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&リラクゼーション 20:30 21:30 Yukiko	朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラクゼーション 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	ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko 整うヨガ 10:30 11:30 Kikuko アシュタングヨガ ビギナー 12:00 13:00 Ori 呼吸を深めるハタヨガ 19:15 20:30 カズ	ウェイクアップヨガ 8:15 9:00 ユウコ ウェイクアップヨガ 9:15 10:00 ユウコ やさしいピラティス 10:15 11:15 りょうこ やさしいアシュタング 12:00 13:00 Tomohiro ピラティスビギナー 13:15 14:15 Tomohiro リラクゼーション 16:00 17:15 Ayaka	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 アロマリラクゼーション 13:15 14:30 Mami ボディメイクワークアウト！ 16:00 17:00 STAFF
gr ONLINE						
BT ONLINE						
BOULDERING						
OUTDOOR						
KIDS						

感染予防対策について

寒い季節を迎えるにあたり、インフルエンザの流行時期となって参りました。また、引き続き新型コロナウイルスの感染予防対策として、11月より以下の対策を実施させていただきます。

1. プランケット・ベルト・ホルスターの使用中止
感染リスクを避けるため、プランケット・ベルト・ホルスターの使用を中止とさせていただきます。
防衛対策としては、誠に恐ろしいですが、ご自身でのプランケットのご持参にご協力をお願いいたします。
2. ブ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。
スタンプ付のアルコールスプレーをご用意いたします。使用済みの罐にお戻しをお願い致します。

皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。

10月特別プログラムのご案内

朝の背中スッキリヨガ / Ayaka
 妙典エコウォーキング / STAFF (MOEMI)
 助骨を癒えよう / Ori
 ソマティクスの世界 / Tomohiro
 パークヨガ～in 妙典公園～ / 萩原涼子
 【現地集合・現地解散】
 greener秋のスポーツ大会！～in 福栄スポーツ広場～ / STAFF (MOEMI)

10/4 (月) 9:15~10:15
 10/10 (日) 16:00~17:00
 10/15 (金) 12:00~13:00
 10/23 (土) 13:15~14:15
 10/24 (日) 13:45~14:30
 10/31 (日) 15:15~16:30



○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。その際は中々のお知らせをメールにてご連絡いたします。