

# 2021年11月 プログラムスケジュール

11月のテーマ  
"Keep warm"

11月は立冬を迎え冬へ移行する時期です。寒さと乾燥から身体の冷えを防ぐように、丹田を意識したコアの動き、背骨、骨盤の柔らかさを心がけましょう。また、温かいスープやお鍋で乾燥を防ぎ、巡るココロとカラダを心がけましょう。



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							<b>11月特別プログラムのご案内</b> 11/7 (日) 16:00~17:15 クリスマスツリーづくりウォーキング! / STAFF (MOEMI) 11/12 (金) 10:30~11:30 Tryしてみよう! ~アーム/バランス~/ Kikuko 11/15 (月) 12:00~13:00 トラディショナル・ルーティーン / 栗山香子 11/20 (土) 13:30~14:15 キッズボルダリングミニ大会! / STAFF (村井) 11/27 (土) 10:45~11:45 / 13:15~14:15 アンチエイジングピラティス / りょうこ 11/28 (日) 16:00~17:15 ペイントウォーキング! / STAFF (MOEMI)					
gr ONLINE												
BT ONLINE												
BOULDERING												
OUTDOOR												
KIDS												
STUDIO	1 モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka 10:30 11:45 栗山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 栗山香子 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	3 コアコントロールピラティス 9:15 10:15 りょうこ リラクソロジー 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 14:30 15:30 Yukiko ハタヨガ & リラクソロジー 15:45 16:45 Yukiko	4 朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラクソロジー 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 シンタロウ	5 ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko 整うヨガ 10:30 11:30 Kikuko アシュタンガヨガ 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	6 ウェイクアップヨガ 8:15 9:15 ユウコ ウェイクアップヨガ 9:30 10:30 ユウコ やさしいピラティス 10:45 11:45 りょうこ やさしいアシュタンガ 12:00 13:00 Tomohiro やさしいピラティス 13:15 14:15 りょうこ リラクソロジー 16:00 17:15 Ayaka	7 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 アロマリラクソロジー 13:15 14:30 Mami						
gr ONLINE	休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 waka					リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami 初心者ボルダリング 10:15 11:15 STAFF	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie				
BT ONLINE	休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 waka					リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami 初心者ボルダリング 10:15 11:15 STAFF	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie				
BOULDERING	休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 waka					リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami 初心者ボルダリング 10:15 11:15 STAFF	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie				
OUTDOOR	休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 waka					リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami 初心者ボルダリング 10:15 11:15 STAFF	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie				
KIDS	休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 waka					リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami 初心者ボルダリング 10:15 11:15 STAFF	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie				
STUDIO	8 モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka 10:30 11:45 栗山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 栗山香子 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	10 コアコントロールピラティス 9:15 10:15 りょうこ リラクソロジー 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 14:30 15:30 Yukiko ハタヨガ & リラクソロジー 15:45 16:45 Yukiko	11 朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラクソロジー 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	12 ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko Tryしてみよう! アーム/バランス 10:30 11:30 Kikuko アシュタンガヨガ 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	13 ウェイクアップヨガ 8:15 9:15 ユウコ ウェイクアップヨガ 9:30 10:30 ユウコ やさしいピラティス 10:45 11:45 りょうこ やさしいアシュタンガ 12:00 13:00 Tomohiro やさしいピラティス 13:15 14:15 りょうこ リラクソロジー 16:00 17:15 Mami	14 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 アロマリラクソロジー 13:15 14:30 Mami						
gr ONLINE	休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 Hiroe					リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami 親子ボルダリング 10:15 11:15 STAFF	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie				
BT ONLINE	休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 Hiroe					リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami 親子ボルダリング 10:15 11:15 STAFF	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie				
BOULDERING	休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 Hiroe					リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami 親子ボルダリング 10:15 11:15 STAFF	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie				
OUTDOOR	休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 Hiroe					リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami 親子ボルダリング 10:15 11:15 STAFF	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie				
KIDS	休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 Hiroe					リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami 親子ボルダリング 10:15 11:15 STAFF	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie				
STUDIO	15 モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka 10:30 11:45 栗山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 栗山香子 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	17 コアコントロールピラティス 9:15 10:15 りょうこ リラクソロジー 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 14:30 15:30 Yukiko ハタヨガ & リラクソロジー 15:45 16:45 Yukiko	18 朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラクソロジー 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	19 ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko ハタフロー&リラクソロジー 10:30 11:30 Kikuko アシュタンガヨガ 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	20 ウェイクアップヨガ 8:15 9:15 ユウコ ウェイクアップヨガ 9:30 10:30 ユウコ やさしいピラティス 10:45 11:45 りょうこ やさしいアシュタンガ 12:00 13:00 Tomohiro やさしいピラティス 13:15 14:15 りょうこ リラクソロジー 16:00 17:15 Ayaka	21 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 アロマリラクソロジー 13:15 14:30 Mami						
gr ONLINE	休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 waka					リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami 【有料】アーユルヴェーダ 11:15 12:30 田村ゆみ はじめてのボルダリング 10:15 11:15 STAFF	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie				
BT ONLINE	休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 waka					リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami 【有料】アーユルヴェーダ 11:15 12:30 田村ゆみ はじめてのボルダリング 10:15 11:15 STAFF	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie				
BOULDERING	休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 waka					リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami 【有料】アーユルヴェーダ 11:15 12:30 田村ゆみ はじめてのボルダリング 10:15 11:15 STAFF	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie				
OUTDOOR	休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 waka					リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami 【有料】アーユルヴェーダ 11:15 12:30 田村ゆみ はじめてのボルダリング 10:15 11:15 STAFF	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie				
KIDS	休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 waka					リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami 【有料】アーユルヴェーダ 11:15 12:30 田村ゆみ はじめてのボルダリング 10:15 11:15 STAFF	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie				
STUDIO	22 モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka 10:30 11:45 栗山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 栗山香子 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	24 コアコントロールピラティス 9:15 10:15 りょうこ リラクソロジー 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 14:30 15:30 Yukiko ハタヨガ & リラクソロジー 15:45 16:45 Yukiko	25 朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラクソロジー 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	26 ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko ハタフロー&リラクソロジー 10:30 11:30 Kikuko アシュタンガヨガ 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	27 ウェイクアップヨガ 8:15 9:15 ユウコ ウェイクアップヨガ 9:30 10:30 ユウコ やさしいピラティス 10:45 11:45 りょうこ やさしいアシュタンガ 12:00 13:00 Tomohiro やさしいピラティス 13:15 14:15 りょうこ リラクソロジー 16:00 17:15 カズ	28 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 アロマリラクソロジー 13:15 14:30 Mami						
gr ONLINE	休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 Hiroe					リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie				
BT ONLINE	休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 Hiroe					リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie				
BOULDERING	休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 Hiroe					リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie				
OUTDOOR	休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 Hiroe					リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie				
KIDS	休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 Hiroe					リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie				
STUDIO	29 モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka 10:30 11:45 栗山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 栗山香子 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	<b>感染予防対策について</b> 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、フック・ベルト・ホルスターの使用中止 感染リスクを減らすため、フック・ベルト・ホルスターの使用を中止させていただきます。 防衛対策としては、誠に恐れますが、ご自身のフック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。 スタジオ付属のアルコールスプレーをご使用いただき、使用済みの瓶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。										
gr ONLINE	休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 STAFF					リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie				
BT ONLINE	休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 STAFF					リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie				
BOULDERING	休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 STAFF					リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie				
OUTDOOR	休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 STAFF					リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie				
KIDS	休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 STAFF					リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie				
								<b>11月27(土)~28(日) 10:00~16:00 野菜マルシェ &amp; ボルダリング無料開放</b>				

○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。