

2022年7月 プログラムスケジュール

7月のテーマ
"Be like the bamboo"

夏至が過ぎ、自然のエネルギーがピークを迎える時ですが、暑さはこれからが本番です。猛暑に負けない身体づくりのために、筋力を鍛えつつ同時にストレッチで筋肉をリラックスさせましょう。筋肉は心臓からわずか5cm離れています。竹のように、つよさとしなやかさをあわせ持つ心身へととのえ、暑さの中でも優しく過ごしましょう。



営業時間 【月曜・水曜・木曜】 9:00~22:00 【金曜】 9:00~21:00
【土曜】 8:00~18:00 【日曜】 8:45~18:00 【祝日】 9:00~18:00 定休日 毎週火曜日

	月	水	木	金	土	日		
7月特別プログラムのご案内								
STUDIO	7/3 (日) 9:00~11:00 7/12 (月) 9:15~10:15 7/15 (金) 9:15~10:15 7/15 (金) 10:30~11:30 7/18 (月祝) 14:45~15:45 7/24 (日) 13:15~14:30 7/29 (金) 9:15~10:15	【現地集合・現地解散】 清水公園でアスレチックに挑戦！ / いらいら ヨガの基本！ ダウンドックを極めよう / Ayaka ポールピラティス〜背骨をしなやかに！ ~ / カズ 編みヨガ / 鹿巴浩世 呼吸とリラクゼーション / 栗山香子 ココロとカラダを繋げるヨガ / Mami モーニングworkout / Kikuko	ピラティスビギナー 踊りヨガ アクティブヨガ 呼吸を深めるハタヨガ	9:15 10:15 Kikuko 10:30 11:30 Kikuko 11:45 13:00 鹿巴浩世 19:15 20:30 木下	ウエイクアップヨガ ウエイクアップヨガ やさしいピラティス やさしいピラティス ハタヨガアドバンス	8:15 9:15 ユウコ 9:30 10:30 ユウコ 10:45 11:45 ユウコ 12:00 13:00 ユウコ 16:00 17:15 Ayaka	ストレッチヨガ&コアトレ シェイプアップヨガ やさしいピラティス アロマリラクゼーション 9:00 10:00 鎌倉由紀子 10:15 11:30 juri 11:45 13:00 Mami 13:15 14:30 Mami	
PERSONAL								
BT ONLINE								
BOULDERING								
OUTDOOR FITNESS								
KIDS								
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ ハタフロー ゆるめるヨガ ポズィン・チアシス セルフヒーリングヨガ	ストレッチ&ローピラティス リラクゼーション アロマリフレッシュヨガ 呼吸を深めるチアシスフロー ハタヨガ&リラクゼーション	瞑想ヨガベーシック ハタフロー&リラクゼーション 多量ピラティス 多量ピラティス 大人も踊ろう！ ダンスクラス	9:15 10:15 Ayaka 10:30 11:45 鹿巴浩世 12:00 13:00 鹿巴浩世 19:15 20:15 鹿巴浩世 20:30 21:30 ユウコ	9:15 10:15 木下 10:30 11:45 Kikuko 12:00 13:00 Coocoo 19:15 20:15 ユウコ 20:30 21:30 umu	ピラティスビギナー 踊りヨガ アクティブヨガ 呼吸を深めるハタヨガ ハタヨガアドバンス	9:15 10:15 Kikuko 10:30 11:30 Kikuko 11:45 13:00 鹿巴浩世 19:15 20:30 木下 16:00 17:15 Mami	ストレッチヨガ&コアトレ シェイプアップヨガ やさしいピラティス アロマリラクゼーション 9:00 10:00 juri 10:15 11:30 juri 11:45 13:00 Mami 13:15 14:30 Mami
PERSONAL								
BT ONLINE								
BOULDERING								
OUTDOOR FITNESS								
KIDS								
STUDIO	ヨガの基本！ ダウンドックを極めよう ハタフロー ゆるめるヨガ ポズィン・チアシス セルフヒーリングヨガ	ストレッチ&ローピラティス リラクゼーション アロマリフレッシュヨガ 呼吸を深めるチアシスフロー ハタヨガ&リラクゼーション	瞑想ヨガベーシック ハタフロー&リラクゼーション 多量ピラティス 多量ピラティス 大人も踊ろう！ ダンスクラス	9:15 10:15 Ayaka 10:30 11:45 鹿巴浩世 12:00 13:00 Coocoo 19:15 20:15 鹿巴浩世 20:30 21:30 ユウコ	9:15 10:15 木下 10:30 11:30 Kikuko 11:45 13:00 鹿巴浩世 19:15 20:30 木下 20:30 21:30 umu	ピラティスビギナー 踊りヨガ アクティブヨガ 呼吸を深めるハタヨガ ハタヨガベーシック	9:15 10:15 Kikuko 10:30 11:30 Kikuko 11:45 13:00 鹿巴浩世 12:00 13:00 ユウコ 16:00 17:15 Mami	ストレッチヨガ&コアトレ シェイプアップヨガ やさしいピラティス アロマリラクゼーション 9:00 10:00 鎌倉由紀子 10:15 11:30 juri 11:45 13:00 Mami 13:15 14:30 Mami
PERSONAL								
BT ONLINE								
BOULDERING								
OUTDOOR FITNESS								
KIDS								
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ ハタフロー ゆるめるヨガ ポズィン・チアシス 呼吸&リラクゼーション	ストレッチ&ローピラティス リラクゼーション アロマリフレッシュヨガ 呼吸を深めるチアシスフロー ハタヨガ&リラクゼーション	瞑想ヨガベーシック ハタフロー&リラクゼーション 多量ピラティス 多量ピラティス 大人も踊ろう！ ダンスクラス	9:15 10:15 Ayaka 10:30 11:45 鹿巴浩世 12:00 13:00 Coocoo 14:45 15:45 鹿巴浩世 19:15 20:15 鹿巴浩世 20:30 21:30 ユウコ	9:15 10:15 木下 10:30 11:30 Kikuko 11:45 13:00 鹿巴浩世 19:15 20:30 木下 20:30 21:30 umu	ピラティスビギナー ウエイクアップヨガ ウエイクアップヨガ やさしいピラティス やさしいピラティス ハタヨガアドバンス	9:15 10:15 Kikuko 10:30 11:30 Kikuko 11:45 13:00 鹿巴浩世 12:00 13:00 ユウコ 16:00 17:15 Ayaka	ストレッチヨガ&コアトレ シェイプアップヨガ やさしいピラティス アロマリラクゼーション ココロとカラダを繋げるヨガ 9:00 10:00 鎌倉由紀子 10:15 11:30 juri 11:45 13:00 Mami 13:15 14:30 Mami
PERSONAL								
BT ONLINE								
BOULDERING								
OUTDOOR FITNESS								
KIDS								
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ ハタフロー ゆるめるヨガ ポズィン・チアシス 呼吸&リラクゼーション	ストレッチ&ローピラティス リラクゼーション アロマリフレッシュヨガ 呼吸を深めるチアシスフロー ハタヨガ&リラクゼーション	瞑想ヨガベーシック ハタフロー&リラクゼーション 多量ピラティス 多量ピラティス 大人も踊ろう！ ダンスクラス	9:15 10:15 Ayaka 10:30 11:45 鹿巴浩世 12:00 13:00 Coocoo 14:45 15:45 鹿巴浩世 19:15 20:15 鹿巴浩世 20:30 21:30 ユウコ	9:15 10:15 木下 10:30 11:30 Kikuko 11:45 13:00 鹿巴浩世 19:15 20:30 木下 20:30 21:30 umu	ピラティスビギナー ウエイクアップヨガ ウエイクアップヨガ やさしいピラティス やさしいピラティス ハタヨガベーシック	9:15 10:15 Kikuko 10:30 11:30 Kikuko 11:45 13:00 鹿巴浩世 12:00 13:00 ユウコ 16:00 17:15 Mami	ストレッチヨガ&コアトレ シェイプアップヨガ やさしいピラティス アロマリラクゼーション 9:00 10:00 鎌倉由紀子 10:15 11:30 juri 11:45 13:00 Mami 13:15 14:30 Mami
PERSONAL								
BT ONLINE								
BOULDERING								
OUTDOOR FITNESS								
KIDS								
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ ハタフロー ゆるめるヨガ ポズィン・チアシス 呼吸&リラクゼーション	ストレッチ&ローピラティス リラクゼーション アロマリフレッシュヨガ 呼吸を深めるチアシスフロー ハタヨガ&リラクゼーション	瞑想ヨガベーシック ハタフロー&リラクゼーション 多量ピラティス 多量ピラティス 大人も踊ろう！ ダンスクラス	9:15 10:15 Ayaka 10:30 11:45 鹿巴浩世 12:00 13:00 Coocoo 14:45 15:45 鹿巴浩世 19:15 20:15 鹿巴浩世 20:30 21:30 ユウコ	9:15 10:15 木下 10:30 11:30 Kikuko 11:45 13:00 鹿巴浩世 19:15 20:30 木下 20:30 21:30 umu	ピラティスビギナー ウエイクアップヨガ ウエイクアップヨガ やさしいピラティス やさしいピラティス ハタヨガアドバンス	9:15 10:15 Kikuko 10:30 11:30 Kikuko 11:45 13:00 鹿巴浩世 12:00 13:00 ユウコ 16:00 17:15 Ayaka	ストレッチヨガ&コアトレ シェイプアップヨガ やさしいピラティス アロマリラクゼーション 9:00 10:00 鎌倉由紀子 10:15 11:30 juri 11:45 13:00 Mami 13:15 14:30 Mami
PERSONAL								
BT ONLINE								
BOULDERING								
OUTDOOR FITNESS								
KIDS								
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ ハタフロー ゆるめるヨガ ポズィン・チアシス 呼吸&リラクゼーション	ストレッチ&ローピラティス リラクゼーション アロマリフレッシュヨガ 呼吸を深めるチアシスフロー ハタヨガ&リラクゼーション	瞑想ヨガベーシック ハタフロー&リラクゼーション 多量ピラティス 多量ピラティス 大人も踊ろう！ ダンスクラス	9:15 10:15 Ayaka 10:30 11:45 鹿巴浩世 12:00 13:00 Coocoo 14:45 15:45 鹿巴浩世 19:15 20:15 鹿巴浩世 20:30 21:30 ユウコ	9:15 10:15 木下 10:30 11:30 Kikuko 11:45 13:00 鹿巴浩世 19:15 20:30 木下 20:30 21:30 umu	ピラティスビギナー ウエイクアップヨガ ウエイクアップヨガ やさしいピラティス やさしいピラティス ハタヨガアドバンス	9:15 10:15 Kikuko 10:30 11:30 Kikuko 11:45 13:00 鹿巴浩世 12:00 13:00 ユウコ 16:00 17:15 Ayaka	ストレッチヨガ&コアトレ シェイプアップヨガ やさしいピラティス アロマリラクゼーション 9:00 10:00 鎌倉由紀子 10:15 11:30 juri 11:45 13:00 Mami 13:15 14:30 Mami
PERSONAL								
BT ONLINE								
BOULDERING								
OUTDOOR FITNESS								
KIDS								
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ ハタフロー ゆるめるヨガ ポズィン・チアシス 呼吸&リラクゼーション	ストレッチ&ローピラティス リラクゼーション アロマリフレッシュヨガ 呼吸を深めるチアシスフロー ハタヨガ&リラクゼーション	瞑想ヨガベーシック ハタフロー&リラクゼーション 多量ピラティス 多量ピラティス 大人も踊ろう！ ダンスクラス	9:15 10:15 Ayaka 10:30 11:45 鹿巴浩世 12:00 13:00 Coocoo 14:45 15:45 鹿巴浩世 19:15 20:15 鹿巴浩世 20:30 21:30 ユウコ	9:15 10:15 木下 10:30 11:30 Kikuko 11:45 13:00 鹿巴浩世 19:15 20:30 木下 20:30 21:30 umu	ピラティスビギナー ウエイクアップヨガ ウエイクアップヨガ やさしいピラティス やさしいピラティス ハタヨガアドバンス	9:15 10:15 Kikuko 10:30 11:30 Kikuko 11:45 13:00 鹿巴浩世 12:00 13:00 ユウコ 16:00 17:15 Ayaka	ストレッチヨガ&コアトレ シェイプアップヨガ やさしいピラティス アロマリラクゼーション 9:00 10:00 鎌倉由紀子 10:15 11:30 juri 11:45 13:00 Mami 13:15 14:30 Mami
PERSONAL								
BT ONLINE								
BOULDERING								
OUTDOOR FITNESS								
KIDS								
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ ハタフロー ゆるめるヨガ ポズィン・チアシス 呼吸&リラクゼーション	ストレッチ&ローピラティス リラクゼーション アロマリフレッシュヨガ 呼吸を深めるチアシスフロー ハタヨガ&リラクゼーション	瞑想ヨガベーシック ハタフロー&リラクゼーション 多量ピラティス 多量ピラティス 大人も踊ろう！ ダンスクラス	9:15 10:15 Ayaka 10:30 11:45 鹿巴浩世 12:00 13:00 Coocoo 14:45 15:45 鹿巴浩世 19:15 20:15 鹿巴浩世 20:30 21:30 ユウコ	9:15 10:15 木下 10:30 11:30 Kikuko 11:45 13:00 鹿巴浩世 19:15 20:30 木下 20:30 21:30 umu	ピラティスビギナー ウエイクアップヨガ ウエイクアップヨガ やさしいピラティス やさしいピラティス ハタヨガアドバンス	9:15 10:15 Kikuko 10:30 11:30 Kikuko 11:45 13:00 鹿巴浩世 12:00 13:00 ユウコ 16:00 17:15 Ayaka	ストレッチヨガ&コアトレ シェイプアップヨガ やさしいピラティス アロマリラクゼーション 9:00 10:00 鎌倉由紀子 10:15 11:30 juri 11:45 13:00 Mami 13:15 14:30 Mami
PERSONAL								
BT ONLINE								
BOULDERING								
OUTDOOR FITNESS								
KIDS								
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ ハタフロー ゆるめるヨガ ポズィン・チアシス 呼吸&リラクゼーション	ストレッチ&ローピラティス リラクゼーション アロマリフレッシュヨガ 呼吸を深めるチアシスフロー ハタヨガ&リラクゼーション	瞑想ヨガベーシック ハタフロー&リラクゼーション 多量ピラティス 多量ピラティス 大人も踊ろう！ ダンスクラス	9:15 10:15 Ayaka 10:30 11:45 鹿巴浩世 12:00 13:00 Coocoo 14:45 15:45 鹿巴浩世 19:15 20:15 鹿巴浩世 20:30 21:30 ユウコ	9:15 10:15 木下 10:30 11:30 Kikuko 11:45 13:00 鹿巴浩世 19:15 20:30 木下 20:30 21:30 umu	ピラティスビギナー ウエイクアップヨガ ウエイクアップヨガ やさしいピラティス やさしいピラティス ハタヨガアドバンス	9:15 10:15 Kikuko 10:30 11:30 Kikuko 11:45 13:00 鹿巴浩世 12:00 13:00 ユウコ 16:00 17:15 Ayaka	ストレッチヨガ&コアトレ シェイプアップヨガ やさしいピラティス アロマリラクゼーション 9:00 10:00 鎌倉由紀子 10:15 11:30 juri 11:45 13:00 Mami 13:15 14:30 Mami
PERSONAL								
BT ONLINE								
BOULDERING								
OUTDOOR FITNESS								
KIDS								

【新サービス①】 (有料) ヨガの学校のご案内
2022年4月から開校したヨガの学校！
夏の資格は体にフォーカスし、段階をステップに後退、前進、立位移動のポーズを習得していきます。
設備整った場所を知り、実際にいくことで、身体の使い方を習得、ポーズを安全に実践していくことができます。
【インストラクター】 鹿山香子
【料金】・通常の料金とは別途 1回 3,500円 (税込) ※毎月2回で1組の編成をご用意していますので、各月2回連続の受講をおすすめします。
【7月スケジュール】
7/17(日) 15:00~16:30 「設備整った場所を知ろう①」
7/31(日) 15:00~16:30 「設備整った場所を知ろう②」
もう少しヨガを知りたい方へは「はじめの一歩」のお手伝いをさせていただきます。
わかりやすく！楽しく！学んでいきましょう！

【新サービス②】 (有料) パーソナルレッスンのご案内
5月から30分単位で予約可能となりました！
パーソナルレッスンは、マンツーマンのレッスンです。
1人1人にとって最適なレッスンをご提供します。
こんなお悩みありませんか？
・このポーズ、最近でこれできているの...?
・このポーズ出せるようになりたい！
・自分の体に合った使い方を学びたい！
・お悩みが改善されない！
・健康づくりのサポートしたい！
今よりもより良い体と身体の状態になるよう一緒にサポートさせていただきます！
【料金】
お友達をお誘いの上でのセミパーソナルレッスンも可能です！
※プログラム当日に受付でお支払いください。
1名参加：1人あたり4,500円 (税込) / 30分
2名参加：1人あたり3,500円 (税込) / 30分
3名以上参加：1人あたり2,750円 (税込) / 30分
【7月スケジュール】
水曜日 (7/6・7/20) 14:00~14:30 担当: Ayaka
木曜日 (7/6・7/20) 14:30~15:00 担当: Ayaka
本曜日 (7/7・7/14・7/21・7/28) 13:30~14:00 担当: ユウコ
14:00~14:30 担当: ユウコ
本曜日 (7/7・7/14・7/21・7/28) 14:45~15:15 担当: ユウコ
15:15~15:45 担当: ユウコ
初回体験 1,000円/30分でご受講いただけます！

〇プログラムの開催は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)
〇スタジオプログラムは、ご予約変更も可能ですが、ご予約をいただいた方が優先となります。(定員20名)
〇オンラインプログラムは、天候によって中止となる場合がございます。その場合は前日の夜までメールにてご連絡いたします。