

2022年10月 プログラムスケジュール

10月のテーマ
"Full of senses" 五感を活かそう

心身が一年で最も充実し、感性が高まる時期です。ヨガ、ピラティスでは、心身のセンターを意識することで、心身と呼吸がスムーズにつながり、呼吸が深くなります。この状態をランニング、トレッキング、SUPやサーフィンに挑戦して、自然を感じて爽やかな秋を五感で楽しみましょう。



【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】8:00~18:00
定休日 毎週火曜日
大人のゆったりヨガ発表 ENENT 特別発表・NEWプログラム 代行 有料

月	水	木	金	土	日	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 10月特別プログラムのご案内 10/9 (日) 15:00~16:00 ナルディックcaféウォーキング/らいらい 10/10 (月祝) 14:45~15:45 身体をしむを感じよう/栗山香子 10/13 (木) 9:15~10:15 ストレッチとお休みヨガ/みつよ 10/22 (土) 14:15~15:00 パークヨガ/KEIKO 10/22 (土) 14:15~15:30 高校生と踊ろう!/昭和学園高校ダンス部 10/23 (日) 9:00~10:00 パワーヨガ/ダンスストップ60/Mami 10/23 (日) 11:45~13:00 秋の養生ヨガ/Mami 10/30 (日) 9:00~10:00 テニスボールを使って遊ぼう!リリス&はぐくしヨガ/岩永由紀子 10/30 (日) 16:00~17:00 greener秋の運動会! /らいらい 10/22 (土) 10:00~16:00 特典/イベント&野菜マルシェ!! </div>						
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka ハサフロー 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	ストレッチ&ローピラティス 9:15 10:15 ぽよこ リラクゼーションヨガ 10:30 11:45 アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi 呼吸を深めるチトックスフロー 19:15 20:15 Yukiko リラクゼーションヨガ 20:30 21:30 Yukiko	瞑想ベースシック 9:15 10:15 みつよ ハサフロー 10:30 11:45 栗山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 ユウコ 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	ピラティスビギナー 9:15 10:15 KEIKO 瞑想ヨガ 10:30 11:30 KEIKO アクティブヨガ 11:45 13:00 栗山香子 呼吸を深めるハチヨガ 19:15 20:30 ユウコ	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 ぽよこ 大人ヨガ発表会練習 14:30 15:30 ユウコ ハチヨガアドバンス 16:00 17:15 Ayaka	ストレッチヨガ&コアトレ 9:00 10:00 栗山香子 眞 身体ヨガ 10:15 11:30 小川智子 やさしいパワーヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリフレッシュヨガ 13:15 14:30 Mami 大人ダンス発表会練習 15:00 17:00 chikako
PERSONAL	【有料】パーソナルレッスン 14:00 14:30 Ayaka 【有料】パーソナルレッスン 14:30 15:00 Ayaka	【有料】パーソナルレッスン 13:30 14:00 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 14:00 14:30 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 14:45 15:15 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 15:15 15:45 ユウコ	【有料】パーソナルレッスン 13:30 14:00 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 14:00 14:30 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 14:45 15:15 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 15:15 15:45 ユウコ	リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	コンディショニングヨガ 10:00 10:45 Hiroe ボルダリング&スラックライン 10:45 11:45 ぱんぱん	ピラティスwithナターリー 11:30 12:15 Natallie ノルディックcaféウォーキング 15:00 16:00 ぱんぱん
BT ONLINE BOULDERING	ボルダリングトレーニング-基本編- 19:15 20:15 ぱんぱん			ボルダリング 10:00 10:45 Ai	ピラティスwithナターリー 11:30 12:15 Natallie	
OUTDOOR FITNESS				有難うございますウォーキング-秋の心- 10:30 11:30 栗山香子 ランニング【ランニング】 19:15 20:15 栗山香子	ノルディックcaféウォーキング 15:00 16:00 ぱんぱん	
KIDS	キッズアフタースクール(6-9歳)【9:15-17:15】 17:15 18:30 chikako	キッズアフタースクール(10歳)【17:00-18:00】 17:00 18:00 栗山香子	キッズアフタースクール(10歳)【17:00-18:00】 17:15 18:15 umu	キッズアフタースクール(10歳)【17:00-18:00】 17:15 18:15 umu	BEAT AD TOKYO KIDS (年中・年長) 15:10 16:00 栗山香子 BEAT AD TOKYO U-8 (小1~小4) 16:10 17:10 栗山香子 BEAT AD TOKYO U-12 (小4~小6) 17:20 18:20 栗山香子	
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka ハサフロー 10:30 11:45 栗山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 KEIKO ボディメンテナンスピラティス 13:15 14:30 栗山香子 身体をしむを感じよう 14:45 15:45 栗山香子	ストレッチ&ローピラティス 9:15 10:15 ぽよこ リラクゼーションヨガ 10:30 11:45 アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi 呼吸を深めるチトックスフロー 19:15 20:15 Yukiko リラクゼーションヨガ 20:30 21:30 Yukiko	瞑想ベースシック 9:15 10:15 みつよ ハサフロー 10:30 11:45 栗山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 ユウコ 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	ピラティスビギナー 9:15 10:15 KEIKO 瞑想ヨガ 10:30 11:30 KEIKO アクティブヨガ 11:45 13:00 栗山香子 呼吸を深めるハチヨガ 19:15 20:30 ユウコ	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 ぽよこ 大人ヨガ発表会練習 14:30 15:30 ユウコ ハチヨガアドバンス 16:00 17:15 Ayaka	ストレッチヨガ&コアトレ 9:00 10:00 栗山香子 眞 身体ヨガ 10:15 11:30 小川智子 やさしいパワーヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリフレッシュヨガ 13:15 14:30 Mami 大人ダンス発表会練習 15:00 17:00 chikako
PERSONAL	【有料】パーソナルレッスン 14:00 14:30 Ayaka 【有料】パーソナルレッスン 14:30 15:00 Ayaka	【有料】パーソナルレッスン 13:30 14:00 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 14:00 14:30 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 14:45 15:15 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 15:15 15:45 ユウコ	【有料】パーソナルレッスン 13:30 14:00 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 14:00 14:30 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 14:45 15:15 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 15:15 15:45 ユウコ	リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	コンディショニングヨガ 10:00 10:45 Hiroe 身体ケアヨガ 10:00 10:45 waka	ピラティスwithナターリー 11:30 12:15 Natallie
BT ONLINE BOULDERING	おやすみヨガ 21:30 22:00 Ai			リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ピラティスwithナターリー 11:30 12:15 Natallie	
OUTDOOR FITNESS	ランニング【ディスタンス】 13:15 14:15 小川智子			有難うございますウォーキング-秋の心- 10:30 11:30 栗山香子 ランニング【ランニング】 19:15 20:15 栗山香子	ノルディックcaféウォーキング 15:00 16:00 ぱんぱん	
KIDS	キッズアフタースクール(6-9歳)【9:15-17:15】 17:15 18:30 chikako	キッズアフタースクール(10歳)【17:00-18:00】 17:00 18:00 栗山香子	キッズアフタースクール(10歳)【17:00-18:00】 17:15 18:15 umu	キッズアフタースクール(10歳)【17:00-18:00】 17:15 18:15 umu	BEAT AD TOKYO KIDS (年中・年長) 15:10 16:00 栗山香子 BEAT AD TOKYO U-8 (小1~小4) 16:10 17:10 栗山香子 BEAT AD TOKYO U-12 (小4~小6) 17:20 18:20 栗山香子	
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka ハサフロー 10:30 11:45 栗山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 KEIKO 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	ストレッチ&ローピラティス 9:15 10:15 ぽよこ リラクゼーションヨガ 10:30 11:45 アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi 呼吸を深めるチトックスフロー 19:15 20:15 Yukiko リラクゼーションヨガ 20:30 21:30 Yukiko	瞑想ベースシック 9:15 10:15 みつよ ハサフロー 10:30 11:45 栗山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 ユウコ 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	ピラティスビギナー 9:15 10:15 KEIKO 瞑想ヨガ 10:30 11:30 KEIKO アクティブヨガ 11:45 13:00 栗山香子 呼吸を深めるハチヨガ 19:15 20:30 ユウコ	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 ぽよこ 大人ヨガ発表会練習 14:30 15:30 ユウコ ハチヨガアドバンス 16:00 17:15 Ayaka	ストレッチヨガ&コアトレ 9:00 10:00 栗山香子 眞 身体ヨガ 10:15 11:30 小川智子 やさしいパワーヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリフレッシュヨガ 13:15 14:30 Mami 大人ダンス発表会練習 15:00 17:00 chikako
PERSONAL	【有料】パーソナルレッスン 14:00 14:30 Ayaka 【有料】パーソナルレッスン 14:30 15:00 Ayaka	【有料】パーソナルレッスン 13:30 14:00 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 14:00 14:30 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 14:45 15:15 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 15:15 15:45 ユウコ	【有料】パーソナルレッスン 13:30 14:00 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 14:00 14:30 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 14:45 15:15 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 15:15 15:45 ユウコ	リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	コンディショニングヨガ 10:00 10:45 Hiroe 身体ケアヨガ 10:00 10:45 waka	ピラティスwithナターリー 11:30 12:15 Natallie
BT ONLINE BOULDERING	おやすみヨガ 21:30 22:00 Ai			リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ピラティスwithナターリー 11:30 12:15 Natallie	
OUTDOOR FITNESS	ランニング【スピード】 19:15 20:15 小川智子			有難うございますウォーキング-秋の心- 10:30 11:30 栗山香子 ランニング【ランニング】 19:15 20:15 栗山香子	ノルディックcaféウォーキング 15:00 16:00 ぱんぱん	
KIDS	キッズアフタースクール(6-9歳)【9:15-17:15】 17:15 18:30 chikako	キッズアフタースクール(10歳)【17:00-18:00】 17:00 18:00 栗山香子	キッズアフタースクール(10歳)【17:00-18:00】 17:15 18:15 umu	キッズアフタースクール(10歳)【17:00-18:00】 17:15 18:15 umu	BEAT AD TOKYO KIDS (年中・年長) 15:10 16:00 栗山香子 BEAT AD TOKYO U-8 (小1~小4) 16:10 17:10 栗山香子 BEAT AD TOKYO U-12 (小4~小6) 17:20 18:20 栗山香子	
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka ハサフロー 10:30 11:45 栗山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 KEIKO 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	ストレッチ&ローピラティス 9:15 10:15 ぽよこ リラクゼーションヨガ 10:30 11:45 アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi 呼吸を深めるチトックスフロー 19:15 20:15 Yukiko リラクゼーションヨガ 20:30 21:30 Yukiko	瞑想ベースシック 9:15 10:15 みつよ ハサフロー 10:30 11:45 栗山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 ユウコ 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	ピラティスビギナー 9:15 10:15 KEIKO 瞑想ヨガ 10:30 11:30 KEIKO アクティブヨガ 11:45 13:00 栗山香子 呼吸を深めるハチヨガ 19:15 20:30 ユウコ	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 ぽよこ 大人ヨガ発表会練習 14:30 15:30 ユウコ ハチヨガアドバンス 16:00 17:15 Ayaka	ストレッチヨガ&コアトレ 9:00 10:00 栗山香子 眞 身体ヨガ 10:15 11:30 小川智子 やさしいパワーヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリフレッシュヨガ 13:15 14:30 Mami 大人ダンス発表会練習 15:00 17:00 chikako
PERSONAL	【有料】パーソナルレッスン 14:00 14:30 Ayaka 【有料】パーソナルレッスン 14:30 15:00 Ayaka	【有料】パーソナルレッスン 13:30 14:00 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 14:00 14:30 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 14:45 15:15 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 15:15 15:45 ユウコ	【有料】パーソナルレッスン 13:30 14:00 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 14:00 14:30 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 14:45 15:15 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 15:15 15:45 ユウコ	リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	コンディショニングヨガ 10:00 10:45 Hiroe 身体ケアヨガ 10:00 10:45 waka	ピラティスwithナターリー 11:30 12:15 Natallie
BT ONLINE BOULDERING	おやすみヨガ 21:30 22:00 Ai			リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ピラティスwithナターリー 11:30 12:15 Natallie	
OUTDOOR FITNESS	ランニング【スピード】 19:15 20:15 小川智子			有難うございますウォーキング-秋の心- 10:30 11:30 栗山香子 ランニング【ランニング】 19:15 20:15 栗山香子	ノルディックcaféウォーキング 15:00 16:00 ぱんぱん	
KIDS	キッズアフタースクール(6-9歳)【9:15-17:15】 17:15 18:30 chikako	キッズアフタースクール(10歳)【17:00-18:00】 17:00 18:00 栗山香子	キッズアフタースクール(10歳)【17:00-18:00】 17:15 18:15 umu	キッズアフタースクール(10歳)【17:00-18:00】 17:15 18:15 umu	BEAT AD TOKYO KIDS (年中・年長) 15:10 16:00 栗山香子 BEAT AD TOKYO U-8 (小1~小4) 16:10 17:10 栗山香子 BEAT AD TOKYO U-12 (小4~小6) 17:20 18:20 栗山香子	

【有料】パーソナルレッスンのご案内

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人合ったトレーニングをご提供いたします。
こんなお悩みありませんか？

- このポーズは、果たしてこれで合っているの？
- このポーズが出来るようになりたい！
- 自分の体に合った正しいやり方を知りたい！
- お悩みが解消されない！
- 怪我しづらい練習を知りたい！

【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！
本プログラム当日に料金をお支払いください。
1名参加：1人あたり4,980円（税込）/30分
2名参加：1人あたり3,300円（税込）/30分
3名以上参加：1人あたり2,760円（税込）/30分

【10月スケジュール】
水曜日(10/5・10/19) 14:00~14:30 担当: Ayaka
木曜日(10/6・10/13・10/27) 13:30~14:00 担当: ユウコ
14:00~14:30 担当: ユウコ

**30分単位で
ご予約可なりました!!**

初回体験 1,000円/30分でご受講いただけます!!

○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、ご参加いただけますが、ご参加いただいた方が責任を負います。(定員20名)
○オンラインランニングプログラムは、天候により中止になる場合がございます。