

2023年5月 プログラムスケジュール

5月のテーマ
"Heart opening"

5月は自然のエネルギーが高まる時期です。この時期のエネルギーを身体に取り込んでおくと、一年間健康に過ごせると言われてます。エネルギーを巡らせる働きがあるハートエリアをバックバンドやサイドバンドでととのえてから、自然の中で深呼吸をして、エネルギーをカラダとマインドにたっぷりとらせましょう。



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	
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 高山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 高山香子 ポディメンテナンスパラティス 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&スローピラティス 9:15 10:15 りょうこ リラクソロジー 10:30 11:45 Kanako バランスコントロールヨガ 12:00 13:00 Cocomi 呼吸を深めるデトックスフロー 14:30 15:30 Yukiko リラクソ&リストラティブ 15:45 16:45 Yukiko	瞑ヨガベーシック 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 身体が変化する中級ピラティスにチャレンジ！ 12:00 13:00 カズ 大人も踊ろう！HIP HOP 13:15 14:15 kaori	ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko Art of yoga 10:30 11:30 Kikuko アクティブヨガ 11:45 13:00 黒田静香 マインドフルネスヨガ 13:15 14:30 カズ ヨガフロー&メディテーション 14:45 15:45 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 りょうこ リラクソロジー&呼吸法 14:00 15:15 ● ハタヨガアドバンス 15:30 16:45 Ayaka	ストレッチヨガ&コアトレ 9:00 10:00 榎本由紀子 義 身体ヨガ 10:15 11:30 榎本由紀子 アーサナ・ファンダメンタル 11:45 13:00 Mami アロマリラクソロジー 13:15 14:30 Mami	
	パーソナル						
BT ONLINE BOULDERING					リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie	
OUTDOOR FITNESS	コミュニティラン 19:15 20:15 さいらい				ボルダリング&スラックライン 10:45 11:45 さいらい		
KIDS	K-POPダンス【ジュニア】 17:15 18:15 ohkako		フリースタイルダンス【リトル】 14:30 15:20 ueno フリースタイルダンス【ジュニア】 15:30 16:30 ueno		K-POPダンス【ジュニア】 12:15 13:15 chikako	5月体験無料 HIP HOPダンス【ジュニア】 15:00 16:00 kaori	
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 ● ハタフロー 10:30 11:45 高山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 高山香子 ポディメンテナンスパラティス 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&スローピラティス 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 19:15 20:15 Yukiko リラクソ&リストラティブ 20:30 21:30 Yukiko	瞑ヨガベーシック 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 音響ピラティス 12:00 13:00 カズ 大人も踊ろう！ダンスクラス rhythmic core & stretching 19:15 20:15 ueno 20:30 21:30 ko booth	ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko 義ヨガ 10:30 11:30 Kikuko アクティブヨガ 11:45 13:00 黒田静香 マインドフルネスヨガ 19:15 20:30 カズ	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 リラクソロジー&呼吸法 14:00 15:15 ● ハタヨガベーシック 15:30 16:45 Mami	ストレッチヨガ&コアトレ 9:00 10:00 榎本由紀子 義 身体ヨガ 10:15 11:30 榎本由紀子 アーサナ・ファンダメンタル 11:45 13:00 Mami アロマリラクソロジー 13:15 14:30 Mami	
	パーソナル		【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				
BT ONLINE BOULDERING		お休み前の月一養生ヨガ 21:00 21:45 Aki			リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie	
OUTDOOR FITNESS	ランニング【ディスタンス】 19:15 20:15 小林輝幸				スプリントトレーニング 10:30 11:30 榎本由紀子		
KIDS	K-POPダンス【ジュニア】 17:15 18:15 ohkako	キッズヨガ【ジュニア】 17:00 18:00 榎本由紀子	フリースタイルダンス【リトル】 16:10 17:00 ueno フリースタイルダンス【ジュニア】 17:15 18:15 ueno		K-POPダンス【ジュニア】 12:15 13:15 chikako	5月体験無料 HIP HOPダンス【ジュニア】 15:00 16:00 kaori	
STUDIO	股関節を癒えるヨガ 9:15 10:15 ● ハタフロー 10:30 11:45 高山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 高山香子 ポディメンテナンスパラティス 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&スローピラティス 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 19:15 20:15 Yukiko リラクソ&リストラティブ 20:30 21:30 Yukiko	瞑ヨガベーシック 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 音響ピラティス 12:00 13:00 カズ 大人も踊ろう！ダンスクラス rhythmic core & stretching 19:15 20:15 ueno 20:30 21:30 ko booth	ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko 義ヨガ 10:30 11:30 Kikuko アクティブヨガ 11:45 13:00 黒田静香 マインドフルネスヨガ 19:15 20:30 カズ	ウェイクアップヨガ 8:15 9:15 Ayaka ウェイクアップヨガ 9:30 10:30 Ayaka やさしいピラティス 10:45 11:45 りょうこ リラクソロジー&呼吸法 14:00 15:15 ● ウェルネスヨガ〜健康のためのアーサナ〜 15:30 16:45 カズ	ストレッチヨガ&コアトレ 9:00 10:00 榎本由紀子 義 身体ヨガ 10:15 11:30 榎本由紀子 アーサナ・ファンダメンタル 11:45 13:00 Mami アロマリラクソロジー 13:15 14:30 Mami	
	パーソナル	【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			5月20(土) 10:00~16:00	
BT ONLINE BOULDERING					リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie	
OUTDOOR FITNESS	コミュニティラン 19:15 20:15 さいらい				スプリントトレーニング 10:30 11:30 榎本由紀子		
KIDS	K-POPダンス【ジュニア】 17:15 18:15 ohkako	キッズヨガ【ジュニア】 17:00 18:00 榎本由紀子	フリースタイルダンス【リトル】 16:10 17:00 ueno フリースタイルダンス【ジュニア】 17:15 18:15 ueno		K-POPダンス【ジュニア】 12:15 13:15 chikako	5月体験無料 HIP HOPダンス【ジュニア】 15:00 16:00 kaori	
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 ● ハタフロー 10:30 11:45 高山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 高山香子 ポディメンテナンスパラティス 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&スローピラティス 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 19:15 20:15 Yukiko リラクソ&リストラティブ 20:30 21:30 Yukiko	瞑ヨガベーシック 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 音響ピラティス 12:00 13:00 カズ 大人も踊ろう！ダンスクラス rhythmic core & stretching 19:15 20:15 ueno 20:30 21:30 ko booth	ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko 義ヨガ 10:30 11:30 Kikuko アクティブヨガ 11:45 13:00 黒田静香 マインドフルネスヨガ 19:15 20:30 カズ	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 リラクソロジー&呼吸法 14:00 15:15 ●	ストレッチヨガ&コアトレ 9:00 10:00 榎本由紀子 義 身体ヨガ 10:15 11:30 榎本由紀子 アーサナ・ファンダメンタル 11:45 13:00 Mami アロマリラクソロジー 13:15 14:30 Mami	
	パーソナル		【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				
BT ONLINE BOULDERING					リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie	
OUTDOOR FITNESS	ランニング【スピード】 19:15 20:15 小林輝幸				スプリントトレーニング 10:30 11:30 榎本由紀子		
KIDS	K-POPダンス【ジュニア】 17:15 18:15 ohkako	キッズヨガ【ジュニア】 17:00 18:00 榎本由紀子	フリースタイルダンス【リトル】 16:10 17:00 ueno フリースタイルダンス【ジュニア】 17:15 18:15 ueno		K-POPダンス【ジュニア】 12:15 13:15 chikako 外で踊ろう！ greenerキッズダンスイベント！ 14:45 15:30 ueno kaori	5月体験無料 HIP HOPダンス【ジュニア】 15:00 16:00 kaori	

(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人に合ったトレーニングをご提供します。
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...？
- このポーズが出来ないように！
- 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！
- 怪我しづらい体を作りたい！！

【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！

※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4,950円(税込み) / 30分
2名参加：1人あたり3,300円(税込み) / 30分
3名以上参加：1人あたり2,750円(税込み) / 30分

【5月スケジュール】
水曜日(5/17) 14:00~14:30 担当: Ayaka
水曜日(5/17) 14:30~15:00 担当: Ayaka

木曜日(5/11・5/18・5/25)
13:30~14:00 担当: ユウコ
14:00~14:30 担当: ユウコ

木曜日(5/11・5/18・5/25)
14:45~15:15 担当: ユウコ
15:15~15:45 担当: ユウコ

今よりもより良い心と身体の状態になるよう精一杯お手伝いさせていただきます！
30分単位で
ご予約可能となりました！！
初回体験 1,000円/30分でご受講いただけます！！

5月特別プログラムのご案内

5/3 (水)	12:00~13:00	バランスコントロールヨガ(★3) / Cocomi
5/4 (木)	12:00~13:00	身体が変わる中級ピラティスにチャレンジ！(★3) / カズ
5/4 (木)	13:15~14:15	大人も踊ろう！HIP HOP！(★3) / kaori
5/5 (金)	10:30~11:30	Art of yoga (★3) / Kikuko
5/5 (金)	14:45~15:45	ヨガフロー&メディテーション(★2~★3) / ユウコ
5/15 (月)	9:15~10:15	股関節を癒えるヨガ(★2) / Ayaka
5/7 (日)	13:00~15:00	【現地集合・現地解散】ディズニーリゾートウォーキング！(★3) / さいらい
5/21 (日)	16:00~17:00	【南行徳駅集合】南行徳公園にバラを見に行こうウォーキング！(★2) / さいらい
5/20 (土)	10:00~16:00	野菜マルシェ！！
5/20 (土)	11:00~11:45	パークヨガ〜in 妙典公園〜(★2) / KEIKO
5/27 (土)	14:45~15:30	【キッズイベント】外で踊ろう！greenerキッズダンスイベント！ / chikako・ueno・kaori



○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、ご予約済みでも参加できませんが、ご予約がないにいた方が優先となります。(定員20名)
○ウォーク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。