

2023年11月 プログラムスケジュール

11月のテーマ
“温活”

この時季の冷え対策は、免疫力を高め、真冬に強い身体をつくります。大切なことは、お腹を冷やさないこと。丹田を意識してコアや脚を強化する動き、そして巡りをスムーズに保つしなやかな体を意識して、内側から温まりましょう。また、徐々に日が短くなることで、マインドも沈みがちになりますので、いつもと違うことを試してみたり、気分転換も心がけて、冬を楽しく過ごす準備をととのえましょう。



営業時間 【月曜・水曜】 9:00~22:00 【木曜・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
大人のゆったりヨガ対象 ENENT 時間変更・NEWプログラム 代行 有料

	月	水	木	金	土	日	
STUDIO		ストレッチ&スローピラティス 9:15 10:15 りょうこ リラクゼーションヨガ 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocoomi 呼吸を深めるデトックスフロー リラクゼーション&リストラティブ 20:30 21:30 Yukiko	瞑想ベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラクゼーションヨガ 10:30 11:45 みつよ 骨盤ピラティス 12:00 13:00 カズ 【美体余クラス】大人も楽しめる！ダンスクラス 19:30 20:30 ueno	オープンハートヨガ 9:15 10:15 NAMIKO 肩甲骨をほぐすヨガ 10:30 11:30 Yukiko アシュタンガビギナー 11:45 13:00 Yukiko マインドフルネスヨガ 13:15 14:30 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 リラクゼーションヨガ&呼吸法 14:00 15:15 歩 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 碧永由紀子 美 身体ヨガ 10:15 11:30 碧永由紀子 腰痛改善ピラティス&ヨガ 11:45 13:00 カズ 秋のリラクゼーション&リストラティブヨガ 13:15 14:15 カズ	
		キッズヨガ【ジュニア】 17:00 18:00 萩原麻子	フリースタイルダンス【リトル】 16:00 16:50 ueno フリースタイルダンス【ジュニア】入門~初級 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス【ジュニア】中級 18:10 19:10 ueno	きれいなフロアヨガ 10:00 10:45 Tsugumi	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 らいらい	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie	
		キッズヨガ【ジュニア】 17:00 18:00 萩原麻子	フリースタイルダンス【リトル】 16:00 16:50 ueno フリースタイルダンス【ジュニア】入門~初級 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス【ジュニア】中級 18:10 19:10 ueno	きれいなフロアヨガ 10:00 10:45 Tsugumi	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 らいらい	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie	
		ランニング【ディスタンス】 19:15 20:15 小林博幸		スプリントトレーニング 10:30 11:30 碧永由紀子 5 senses Run ~楽しくないランニング~ 19:15 20:15 アッキー	スプリントトレーニング 10:30 11:30 碧永由紀子 5 senses Run ~楽しくないランニング~ 19:15 20:15 アッキー	K-POPダンス【ジュニア】 12:15 13:15 chikako	HIP HOPダンス【ジュニア】 15:00 16:00 kaori キッズダンス強化クラス 16:15 17:15 chikako
		キッズヨガ【ジュニア】 17:15 18:15 ohikako	キッズヨガ【ジュニア】 17:00 18:00 萩原麻子	フリースタイルダンス【リトル】 16:00 16:50 ueno フリースタイルダンス【ジュニア】入門~初級 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス【ジュニア】中級 18:10 19:10 ueno	きれいなフロアヨガ 10:00 10:45 Tsugumi	コンディショニングヨガ 10:00 10:45 Hiroe ボルダリング 10:45 11:45 らいらい	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie
		ランニング【スピード】 19:15 20:15 小林博幸		スプリントトレーニング 10:30 11:30 碧永由紀子 5 senses Run ~楽しくないランニング~ 19:15 20:15 アッキー	スプリントトレーニング 10:30 11:30 碧永由紀子 5 senses Run ~楽しくないランニング~ 19:15 20:15 アッキー	K-POPダンス【ジュニア】 12:15 13:15 chikako	HIP HOPダンス【ジュニア】 15:00 16:00 kaori キッズダンス強化クラス 16:15 17:15 chikako
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	ストレッチ&スローピラティス 9:15 10:15 りょうこ リラクゼーションヨガ 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocoomi 呼吸を深めるデトックスフロー リラクゼーション&リストラティブ 20:30 21:30 Yukiko	瞑想ベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラクゼーションヨガ 10:30 11:45 みつよ 骨盤ピラティス 12:00 13:00 カズ 【美体余クラス】大人も楽しめる！ダンスクラス 19:30 20:30 ueno	オープンハートヨガ 9:15 10:15 NAMIKO とろけるヨガ 10:30 11:30 眞田裕世 アクティブヨガ 11:45 13:00 眞田裕世 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 リラクゼーションヨガ&呼吸法 14:00 15:15 歩 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 碧永由紀子 美 身体ヨガ 10:15 11:30 碧永由紀子 腰痛改善ピラティス 11:45 13:00 眞田裕世 おなめスッキリヨガ 13:15 14:15 眞田裕世
		キッズヨガ【ジュニア】 17:15 18:15 ohikako	キッズヨガ【ジュニア】 17:00 18:00 萩原麻子	フリースタイルダンス【リトル】 16:00 16:50 ueno フリースタイルダンス【ジュニア】入門~初級 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス【ジュニア】中級 18:10 19:10 ueno	きれいなフロアヨガ 10:00 10:45 Tsugumi	コンディショニングヨガ 10:00 10:45 Hiroe はじめてのボルダリング 10:45 11:45 らいらい	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie
		キッズヨガ【ジュニア】 17:15 18:15 ohikako	キッズヨガ【ジュニア】 17:00 18:00 萩原麻子	フリースタイルダンス【リトル】 16:00 16:50 ueno フリースタイルダンス【ジュニア】入門~初級 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス【ジュニア】中級 18:10 19:10 ueno	きれいなフロアヨガ 10:00 10:45 Tsugumi	コンディショニングヨガ 10:00 10:45 Hiroe はじめてのボルダリング 10:45 11:45 らいらい	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie
		ランニング【ディスタンス】 19:15 20:15 小林博幸		スプリントトレーニング 10:30 11:30 碧永由紀子 5 senses Run ~楽しくないランニング~ 19:15 20:15 アッキー	スプリントトレーニング 10:30 11:30 碧永由紀子 5 senses Run ~楽しくないランニング~ 19:15 20:15 アッキー	K-POPダンス【ジュニア】 12:15 13:15 chikako	HIP HOPダンス【ジュニア】 15:00 16:00 kaori キッズダンス強化クラス 16:15 17:15 chikako
		キッズヨガ【ジュニア】 17:15 18:15 ohikako	キッズヨガ【ジュニア】 17:00 18:00 萩原麻子	フリースタイルダンス【リトル】 16:00 16:50 ueno フリースタイルダンス【ジュニア】入門~初級 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス【ジュニア】中級 18:10 19:10 ueno	きれいなフロアヨガ 10:00 10:45 Tsugumi	コンディショニングヨガ 10:00 10:45 Hiroe はじめてのボルダリング 10:45 11:45 らいらい	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie
		ランニング【スピード】 19:15 20:15 小林博幸		スプリントトレーニング 10:30 11:30 碧永由紀子 5 senses Run ~楽しくないランニング~ 19:15 20:15 アッキー	スプリントトレーニング 10:30 11:30 碧永由紀子 5 senses Run ~楽しくないランニング~ 19:15 20:15 アッキー	K-POPダンス【ジュニア】 12:15 13:15 chikako	HIP HOPダンス【ジュニア】 15:00 16:00 kaori キッズダンス強化クラス 16:15 17:15 chikako
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	ストレッチ&スローピラティス 9:15 10:15 りょうこ リラクゼーションヨガ 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocoomi 呼吸を深めるデトックスフロー リラクゼーション&リストラティブ 20:30 21:30 Yukiko	瞑想ベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラクゼーションヨガ 10:30 11:45 みつよ 骨盤ピラティス 12:00 13:00 カズ ハタヨガアライメント 後園にチャレンジ！ 13:15 14:15 ユウコ 【美体余クラス】大人も楽しめる！ダンスクラス 14:30 15:30 ueno	オープンハートヨガ 9:15 10:15 NAMIKO とろけるヨガ 10:30 11:30 眞田裕世 アクティブヨガ 11:45 13:00 眞田裕世 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 腰痛改善ピラティス 14:00 15:15 Yoshitaka	ストレッチヨガ&コアトレ 9:00 10:00 碧永由紀子 美 身体ヨガ 10:15 11:30 碧永由紀子 腰痛改善ピラティス 11:45 13:00 眞田裕世 おなめスッキリヨガ 13:15 14:15 眞田裕世
		キッズヨガ【ジュニア】 17:15 18:15 ohikako	キッズヨガ【ジュニア】 17:00 18:00 萩原麻子	フリースタイルダンス【リトル】 16:00 16:50 ueno フリースタイルダンス【ジュニア】入門~初級 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス【ジュニア】中級 18:10 19:10 ueno	きれいなフロアヨガ 10:00 10:45 Tsugumi	コンディショニングヨガ 10:00 10:45 Hiroe はじめてのボルダリング 10:45 11:45 らいらい	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie
		キッズヨガ【ジュニア】 17:15 18:15 ohikako	キッズヨガ【ジュニア】 17:00 18:00 萩原麻子	フリースタイルダンス【リトル】 16:00 16:50 ueno フリースタイルダンス【ジュニア】入門~初級 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス【ジュニア】中級 18:10 19:10 ueno	きれいなフロアヨガ 10:00 10:45 Tsugumi	コンディショニングヨガ 10:00 10:45 Hiroe はじめてのボルダリング 10:45 11:45 らいらい	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie
		ランニング【ディスタンス】 19:15 20:15 小林博幸		スプリントトレーニング 10:30 11:30 碧永由紀子 5 senses Run ~楽しくないランニング~ 19:15 20:15 アッキー	スプリントトレーニング 10:30 11:30 碧永由紀子 5 senses Run ~楽しくないランニング~ 19:15 20:15 アッキー	K-POPダンス【ジュニア】 12:15 13:15 chikako	HIP HOPダンス【ジュニア】 15:00 16:00 kaori キッズダンス強化クラス 16:15 17:15 chikako
		キッズヨガ【ジュニア】 17:15 18:15 ohikako	キッズヨガ【ジュニア】 17:00 18:00 萩原麻子	フリースタイルダンス【リトル】 16:00 16:50 ueno フリースタイルダンス【ジュニア】入門~初級 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス【ジュニア】中級 18:10 19:10 ueno	きれいなフロアヨガ 10:00 10:45 Tsugumi	コンディショニングヨガ 10:00 10:45 Hiroe はじめてのボルダリング 10:45 11:45 らいらい	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie
		ランニング【スピード】 19:15 20:15 小林博幸		スプリントトレーニング 10:30 11:30 碧永由紀子 5 senses Run ~楽しくないランニング~ 19:15 20:15 アッキー	スプリントトレーニング 10:30 11:30 碧永由紀子 5 senses Run ~楽しくないランニング~ 19:15 20:15 アッキー	K-POPダンス【ジュニア】 12:15 13:15 chikako	HIP HOPダンス【ジュニア】 15:00 16:00 kaori キッズダンス強化クラス 16:15 17:15 chikako

11月特別プログラムのご案内

- 11/3 (金祝) 10:30~11:30 肩甲骨をほぐすヨガ(★2)/Yukiko
- 11/3 (金祝) 11:45~13:00 アシュタンガビギナー(★4)/Yukiko
- 11/4 (土) 15:30~17:00 コミュニティラン~葛西・ディズニースイート~(★4)/らいらい
- 11/23 (木祝) 13:15~14:15 ハタヨガアライメント 後園にチャレンジ!(★4)/ユウコ
- 11/25 (土) 14:00~15:15 調気法とポーズ《シリーズクラス》(★2)/Yoshitaka
- 11/18 (土) 10:00~14:00 野菜マルシェ



○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。