

2024年8月

8月のテーマ
"Open Heart"

夏と楽しく共存するためには、息が上がらずに心地よく全身を動かして、血流を良くすることで、熱や老廃物を排出しやすくしましょう。中医学では、汗は血液と同じという考え方がありますので、過剰に汗をかき続けることは避けましょう。体温調整のための血液を司る心臓のある胸のあたりをしなやかに保つことで、熱を発生しやすい体へとのおましよう。



プログラムスケジュール

営業時間 【月曜・水曜】 9:00~12:00、16:30~21:00 (12:00~16:30は閉館) 【木曜】 9:00~12:00、15:30~21:00 (12:00~15:30は閉館) 【金曜】 9:00~12:00 (12:00以降は閉館) 【土曜】 8:00~16:15 【日曜】 8:45~16:45 【祝日】 9:00~レッスン終了30分後閉店
定休日 毎週火曜日

特別プログラム 時間変更・NEWプログラム 代行

	月	水	木	金	土	日	
			1	2	3	4	
STUDIO			メンテナンスヨガ 9:15 10:15 ユウコ 骨盤ピラティス 10:30 11:30 カズ 大人のHIP HOP！超入門 19:30 20:30 かずと	オープンハートヨガ 9:15 10:15 NAMIKO アクティブヨガ 10:30 11:30 廣日浩世	ウェイクアップヨガ 8:15 9:15 ユウコ やさしいピラティス 9:30 10:30 りょうこ 身体と心を満たすヨガ 10:45 11:45 hisae	ストレッチヨガ 9:00 10:00 mayuco フローヨガ 10:15 11:30 mayuco アロマリラクゼーションヨガ 11:45 12:45 Mami	
BT ONLINE				きれいなフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi	コンディショニングヨガ 10:00 10:45 Hiroe	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie	
OUTDOOR FITNESS							
KIDS				フリースタイルダンス選抜【小学生】 16:15 17:15 ueno K-POPダンス選抜【小学生】 17:30 18:30 Chikako	K-POPダンス(MIX song)【小学生】 12:15 13:15 Chikako K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 13:30 14:30 かずと HIP HOPダンス(入門)【小学生】 14:45 15:45 かずと	リトルダンス【年中・年長】 13:00 13:50 kaori HIP HOPダンス(入門)【小学生】 14:00 15:00 kaori HIP HOPダンス(初級)【小学生】 15:15 16:15 kaori HIP HOPダンス選抜【小学生】 16:30 17:30 kaori	
	5	7	8	9	10	11	
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 11:30 栗山香子 ポディメンテナスピラティス 19:30 20:30 KEIKO	ストレッチ&スローピラティス 9:15 10:15 りょうこ リラックスヨガ 10:30 11:30 Kanako コンディショニングヨガ 19:30 20:30 Yukiko	メンテナンスヨガ 9:15 10:15 ユウコ エロンゲーションヨガ 10:30 11:30 カズ 大人も踊ろう！ダンスクラス 19:30 20:30 ueno	月礼拝と蓮の花の瞑想 9:15 10:15 廣日浩世 アクティブヨガ 10:30 11:30 廣日浩世	ウェイクアップヨガ 8:15 9:15 ユウコ やさしいピラティス 9:30 10:30 りょうこ 身体と心を満たすヨガ 10:45 11:45 hisae	ストレッチヨガ 9:00 10:00 mayuco フローヨガ 10:15 11:30 mayuco リストラティブヨガ 11:45 12:45 mayuco	
BT ONLINE				きれいなフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi	コンディショニングヨガ 10:00 10:45 Hiroe	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie	
OUTDOOR FITNESS							
KIDS	K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 17:00 18:00 Chikako K-POPダンス(MIX song)【小学生】 18:10 19:10 Chikako	キッズヨガ【小学生】 17:00 18:00 萩原涼子	リトルダンス【年中・年長】 16:00 16:50 ueno フリースタイルダンス(入門・初級)【小学生】 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス(中級)【小学生】 18:10 19:10 ueno	フリースタイルダンス選抜【小学生】 16:15 17:15 ueno K-POPダンス選抜【小学生】 17:30 18:30 Chikako	リトルダンス【年中・年長】 13:00 13:50 kaori HIP HOPダンス(入門)【小学生】 14:00 15:00 kaori HIP HOPダンス(初級)【小学生】 15:15 16:15 kaori HIP HOPダンス選抜【小学生】 16:30 17:30 kaori		
	12	14	15	16	17	18	
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 11:30 栗山香子 ポディメンテナスピラティス 11:45 12:45 KEIKO	お盆休み		お盆休み		お盆休み	
BT ONLINE		ナチュラルフロー 10:00 11:15 栗栖ひろこ		きれいなフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi		ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie	
OUTDOOR FITNESS							
KIDS	K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 13:15 14:15 Chikako K-POPダンス(MIX song)【小学生】 14:30 15:30 Chikako				K-POPダンス(MIX song)【小学生】 12:15 13:15 Chikako K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 13:30 14:30 かずと HIP HOPダンス(入門)【小学生】 14:45 15:45 かずと		
	19	21	22	23	24	25	
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 11:30 栗山香子 ポディメンテナスピラティス 19:30 20:30 KEIKO	ストレッチ&スローピラティス 9:15 10:15 りょうこ リラックスヨガ 10:30 11:30 Kanako コンディショニングヨガ 19:30 20:30 Yukiko	メンテナンスヨガ 9:15 10:15 ユウコ 骨盤ピラティス 10:30 11:30 カズ 大人も踊ろう！ダンスクラス 19:30 20:30 ueno	整えるヨガ 9:15 10:15 NAMIKO アクティブヨガ 10:30 11:30 廣日浩世	ウェイクアップヨガ 8:15 9:15 ユウコ やさしいピラティス 9:30 10:30 りょうこ 身体と心を満たすヨガ 10:45 11:45 hisae	ストレッチヨガ 9:00 10:00 mayuco フローヨガ 10:15 11:30 mayuco アロマリラクゼーションヨガ 11:45 12:45 Mami	
BT ONLINE		Beside Yoga 21:00 21:30 Aki		きれいなフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi	身体ケアヨガ 10:00 10:45 waka	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie	
OUTDOOR FITNESS							
KIDS	K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 17:00 18:00 Chikako K-POPダンス(MIX song)【小学生】 18:10 19:10 Chikako	キッズヨガ【小学生】 17:00 18:00 萩原涼子	リトルダンス【年中・年長】 16:00 16:50 ueno フリースタイルダンス(入門・初級)【小学生】 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス(中級)【小学生】 18:10 19:10 ueno	フリースタイルダンス選抜【小学生】 16:15 17:15 ueno K-POPダンス選抜【小学生】 17:30 18:30 Chikako	K-POPダンス(MIX song)【小学生】 12:15 13:15 Chikako K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 13:30 14:30 かずと HIP HOPダンス(入門)【小学生】 14:45 15:45 かずと	リトルダンス【年中・年長】 13:00 13:50 kaori HIP HOPダンス(入門)【小学生】 14:00 15:00 kaori HIP HOPダンス選抜【小学生】 16:30 17:30 kaori HIP HOPダンス(初級)【小学生】 15:15 16:15 kaori	
	26	28	29	30	31		
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 11:30 栗山香子 ポディメンテナスピラティス 19:30 20:30 KEIKO	ストレッチ&スローピラティス 9:15 10:15 りょうこ リラックスヨガ 10:30 11:30 Kanako 呼吸を深めるデトックスフロー 19:30 20:30 Yukiko	メンテナンスヨガ 9:15 10:15 ユウコ 骨盤ピラティス 10:30 11:30 カズ 大人も踊ろう！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 綺麗な姿勢を作るヨガ 10:30 11:30 NAMIKO	コアフローヨガ 8:15 9:15 ユウコ やさしいピラティス 9:30 10:30 りょうこ 身体と心を満たすヨガ 10:45 11:45 hisae		
BT ONLINE					身体ケアヨガ 10:00 10:45 waka		
OUTDOOR FITNESS							
KIDS	K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 17:00 18:00 Chikako K-POPダンス(MIX song)【小学生】 18:10 19:10 Chikako	キッズヨガ【小学生】 17:00 18:00 萩原涼子	リトルダンス【年中・年長】 16:00 16:50 ueno フリースタイルダンス(入門・初級)【小学生】 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス(中級)【小学生】 18:10 19:10 ueno	フリースタイルダンス選抜【小学生】 16:15 17:15 ueno K-POPダンス選抜【小学生】 17:30 18:30 Chikako	K-POPダンス(MIX song)【小学生】 12:15 13:15 Chikako K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 13:30 14:30 かずと HIP HOPダンス(入門)【小学生】 14:45 15:45 かずと		

☀️ 8月特別プログラムのご案内 ☀️

- 8/8(木) 10:30~11:30 エロンゲーションヨガ~重力に負けない姿勢~(★2) /カズ
- 8/23(金) 9:15~10:15 整えるヨガ (★3) /NAMIKO
- 8/28(水) 19:30~20:30 呼吸を深めるデトックスフロー (★4) /Yukiko
- 8/31(土) 8:15~9:15 コアフローヨガ (★4) /ユウコ

○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連絡いたします。