

2024年11月

11月のテーマ
"Warm up to winter-冬支度"




プログラムスケジュール

本格的な冬に向けて、自家発熱できる身体を意識しましょう。丹田、ヨガではハングを意識して効かせることでお腹の中から暖まることができます。身体を効率よく動かすのに有効なテクニックです。ヨガだけでなく、ランニング、SUP、サーフィンなど様々なアウトドアアクティビティから日常生活まで、丹田やハングが効くことでコアが働き、骨盤や背骨がニュートラルポジションを取戻すことで、呼吸が深まり、パフォーマンスUPにつながります。丹田やハングの感覚は長年かけて体感していく感覚ですが、丹田やハングに意識を向けて寒い冬も快適に過ごせる心身にとのえましょう。



営業時間 【月曜・水曜】 9:00~12:00、16:30~21:00 (12:00~16:30は閉館) 定休日 毎週火曜日
 【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~レッスンを終了30分後閉館

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
STUDIO						
BT ONLINE						
OUTDOOR FITNESS						
KIDS						
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 ポディメンテナンスパラティス 11:45 12:45 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 【勇気会クラス】大人もよろう！ダンスクラス 19:30 20:30 ueno	幸せのヨガ 9:15 10:15 NAMIKO アクティブヨガ 10:30 11:30 辰巳浩世	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 辰巳浩世	ストレッチ&ヨガ 9:00 10:00 Yoshitaka ハタフロー 10:15 11:30 Yoshitaka アロマリラクソロジー 11:45 12:45 Mami
BT ONLINE						
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	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(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
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 ポディメンテナンスパラティス 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 【勇気会クラス】大人もよろう！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 アクティブヨガ 10:30 11:30 辰巳浩世	ハタヨガアライメント 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 アロマリラクソロジー 11:45 12:45 Mami
BT ONLINE						
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(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
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 Ayaka ポディメンテナンスパラティス 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 【勇気会クラス】大人もよろう！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 アクティブヨガ 10:30 11:30 辰巳浩世	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 ハタ・メディテーション 10:45 11:45 Yoshitaka	ストレッチヨガ 9:00 10:00 mayuco フローヨガ 10:15 11:30 mayuco アロマリラクソロジー 11:45 12:45 Mami
BT ONLINE						
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(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
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 ヨガピス〜ヨガとピラティスの融合 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 【勇気会クラス】大人もよろう！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 アクティブヨガ 10:30 11:30 辰巳浩世	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 アロマリラクソロジー 11:45 12:45 Mami
BT ONLINE						
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(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
STUDIO	<div style="border: 2px solid pink; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p>☀️ 11月特別プログラムのご案内 ☀️</p> <ul style="list-style-type: none"> 11/8(金) 9:15~10:15 幸せのヨガ(★2)/NAMIKO 11/16(土) 8:15~9:15 ハタヨガアライメント(★3)/ユウコ 11/25(月) 19:30~20:30 ヨガピス〜ヨガとピラティスの融合(★3)/KEIKO 11/27(水) 19:30~20:30 呼吸を深めるデトックスフロー(★4)/Yukiko <p>11/23(土) 10:00~14:00 マルシェ!!</p> </div>					
BT ONLINE						
OUTDOOR FITNESS						
KIDS						

○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)
 ○ウォークや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。