

2025年5月

5月のテーマ
“心身一如”

プログラムスケジュール

私たちは、単細胞生物だった時代から進化の過程で、まず先に体がありました。生物として複雑になっていく進化の過程で感覚が生まれ、脳神経が発達したことを考えると、感情や精神状態は、「カラダからのメッセージ」と言えます。カラダがココロをつくり、ココロもまたカラダに影響しています。自然界が1年で最もエネルギーに満ちている5月、やる気に満ちていないようであれば、まずは心地よい風や太陽を感じながら、ほんとうにきもちよく感じるようにカラダを動かしてみましょ。



営業時間 【月曜】 9:00~12:00、15:20~21:00 (12:00~15:20は閉館) 【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~レッスンを終了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
STUDIO						
BT ONLINE						
OUTDOOR FITNESS						
KIDS						
5	6	7	8	9	10	11
STUDIO	モーニングフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka ハタフロー 10:30 11:30 栗山香子 大人からはじめるテーマパークダンス 11:45 12:45 さーや	ストレッチ&スローピラティス 9:15 10:15 りょうこ リラクسسヨガ 10:30 11:30 Kaneko 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	オープンハートヨガ 9:15 10:15 NAMIKO 整えるヨガ 10:30 11:30 NAMIKO アクティブヨガ 10:30 11:30 辰巳浩世	ウエイクアップヨガ 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 身体ケアヨガ 10:00 10:45 waka	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سسヨガ 11:45 12:45 Mami ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie
BT ONLINE						
OUTDOOR FITNESS						
KIDS	K-POPダンス(MIX song)【小学生】 13:00 14:00 さーや K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 14:15 15:15 Chikako K-POPダンス(MIX song)【中学生】 15:30 16:30 Chikako	キッズヨガ【小学生】 17:00 18:00 ORI HIP HOPダンス【中学生】 18:10 19:10 NAOKO	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	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	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
12	13	14	15	16	17	18
STUDIO	モーニングフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka ハタフロー 10:30 11:30 栗山香子 ボディメンテナンスピラティス 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 リラクسسヨガ 10:30 11:30 Kaneko コンディショニングヨガ 19:30 20:30 Yukiko	ゆったりフロー&リストラティブヨガ 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 アクティブヨガ 10:30 11:30 辰巳浩世	ウエイクアップヨガ 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 コンディショニングヨガ 10:00 10:45 Hiroe	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سسヨガ 11:45 12:45 Mami ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie
BT ONLINE						
OUTDOOR FITNESS						
KIDS	K-POPダンス(MIX song)【小学生】 15:50 16:50 さーや K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 17:00 18:00 Chikako K-POPダンス(MIX song)【中学生】 18:10 19:10 Chikako	キッズヨガ【小学生】 17:00 18:00 ORI HIP HOPダンス【中学生】 18:10 19:10 NAOKO	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	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	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
19	20	21	22	23	24	25
STUDIO	モーニングフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka ハタフロー 10:30 11:30 栗山香子 ボディメンテナンスピラティス 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 リラクسسヨガ 10:30 11:30 Kaneko 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	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	ウエイクアップヨガ 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 5月24日(土)10:00~14:00 マルシェ	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سسヨガ 11:45 12:45 Mami ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie
BT ONLINE						
OUTDOOR FITNESS						
KIDS	K-POPダンス(MIX song)【小学生】 15:50 16:50 さーや K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 17:00 18:00 Chikako K-POPダンス(MIX song)【中学生】 18:10 19:10 Chikako	キッズヨガ【小学生】 17:00 18:00 ORI HIP HOPダンス【中学生】 18:10 19:10 NAOKO	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	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	K-POPダンス(MIX song)【小学生】 12:15 13:15 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
26	27	28	29	30	31	
STUDIO	モーニングフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka ハタフロー 10:30 11:30 栗山香子 ボディメンテナンスピラティス 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 リラクسسヨガ 10:30 11:30 Kaneko 基本のパワーヨガ 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	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	ウエイクアップヨガ 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	
BT ONLINE						
OUTDOOR FITNESS						
KIDS	K-POPダンス(MIX song)【小学生】 15:50 16:50 さーや K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 17:00 18:00 Chikako K-POPダンス(MIX song)【中学生】 18:10 19:10 Chikako	キッズヨガ【小学生】 17:00 18:00 ORI HIP HOPダンス【中学生】 18:10 19:10 NAOKO	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	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	K-POPダンス(MIX song)【小学生】 12:15 13:15 Chikako	

5月特別プログラムのご案内

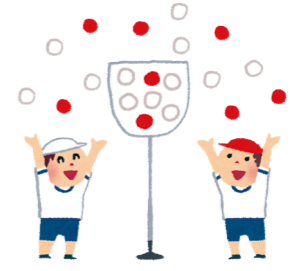
- 5/5(月祝) 11:45~12:45 大人からはじめるテーマパークダンス (★3~4) / さーや
- 5/15(木) 9:15~10:15 ゆったりフロー&リストラティブヨガ (★1~2) / ユウコ
- 5/28(水) 19:30~20:30 基本のパワーヨガ (★3) / Yukiko

5月イベントのご案内

★キッズダンス体験会@イオン市川妙典

昨年夏に開催しましたイオン市川妙典店でのイベントの第2弾を開催します！
一般のお子さんが参加できる体験会に加え、昨年12月に開催した発表会にて素晴らしいパフォーマンスを行った選抜クラス計3クラスにパフォーマンスしていただきます！

日程：5月18日(日) 11:30~12:35
場所：イオン市川妙典店2階サークルデッキ付近(スターバックス前)



○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連絡いたします。