PLAY∅
CLIMBING GYM & YOGA STUDIO

クライミングジム & ヨガスタジオ「PLAY」プログラムスケジュール

2019/3

PLAYからのお知らせ

いつもPLAYをご利用いただき誠にありがとうございます！
早いものでPLAYも気づけば4周年。
3月の特別営業のお知らせです。
3月21日（木）祝日営業
＊平日会員の方はご注意をお願いいたします。

3月27日（水）HAPPY WEDNESDAY
＊月額会員の皆様ご利用可能！

お間違えないようご注意くださいませ。
今月もPLAYを宣しくお願いいたします！

休講・代行

代行
毎週木曜日　武藤あや→Asako
3月7日（木）　TAKA→Asako
3月8日（金）　Uma→Ayako
3月15日（金）　Uma→Ayako
3月22日（金）　Uma→Ayako
3月29日（金）　Uma→Ayako
3月31日（日）根岸あき→Yoshie

休講
3月3日（日）スピードクライミング
3月21日（木）FRP for YOGA
3月21日（木）ピラティス＆ストレッチ

月

4
- STUDIO A: Yin & Yang （English Available）☆〜☆☆ 11:00 12:15 Ayako
- STUDIO A: ペルビック（骨盤）ヨガ☆〜☆☆ 13:00 14:15 澤畑ちぐさ
- STUDIO A: ピラティス（フロー）☆☆ 19:00 20:15 マキ
- STUDIO A: リストラティブヨガ☆ 20:30 21:30 Chizuco
- STUDIO B: リラックスフローヨガ☆〜☆☆ 19:00 20:15 Chizuco
- CLIMBING: はじめてのボルダリング☆ 11:00 12:15 mai
- CLIMBING: 放課後クライミングスクール
- CLIMBING: FOR KIDS 入門コース（小学１〜中学３年生） 17:30 18:30 STAFF
- CLIMBING: 中級コース（小学１〜中学３年生） 17:30 18:30 STAFF
- OUTDOOR

11
- STUDIO A: Yin & Yang （English Available）☆〜☆☆ 11:00 12:15 Ayako
- STUDIO A: ペルビック（骨盤）ヨガ☆〜☆☆ 13:00 14:15 澤畑ちぐさ
- STUDIO A: ピラティス（フロー）☆☆ 19:00 20:15 マキ
- STUDIO A: リストラティブヨガ☆ 20:30 21:30 Chizuco
- STUDIO B: リラックスフローヨガ☆〜☆☆ 19:00 20:15 Chizuco
- CLIMBING: はじめてのボルダリング☆ 11:00 12:15 mai
- CLIMBING: 放課後クライミングスクール
- CLIMBING: FOR KIDS 入門コース（小学１〜中学３年生） 17:30 18:30 STAFF
- CLIMBING: 中級コース（小学１〜中学３年生） 17:30 18:30 STAFF
- OUTDOOR

18
- STUDIO A: Yin & Yang （English Available）☆〜☆☆ 11:00 12:15 Ayako
- STUDIO A: ペルビック（骨盤）ヨガ☆〜☆☆ 13:00 14:15 澤畑ちぐさ
- STUDIO A: ピラティス（フロー）☆☆ 19:00 20:15 マキ
- STUDIO A: リストラティブヨガ☆ 20:30 21:30 Chizuco
- STUDIO B: リラックスフローヨガ☆〜☆☆ 19:00 20:15 Chizuco
- CLIMBING: はじめてのボルダリング☆ 11:00 12:15 mai
- CLIMBING: 放課後クライミングスクール
- CLIMBING: FOR KIDS 入門コース（小学１〜中学３年生） 17:30 18:30 STAFF
- CLIMBING: 中級コース（小学１〜中学３年生） 17:30 18:30 STAFF
- OUTDOOR

25
- STUDIO A: Yin & Yang （English Available）☆〜☆☆ 11:00 12:15 Ayako
- STUDIO A: ペルビック（骨盤）ヨガ☆〜☆☆ 13:00 14:15 澤畑ちぐさ
- STUDIO A: ピラティス（フロー）☆☆ 19:00 20:15 マキ
- STUDIO A: リストラティブヨガ☆ 20:30 21:30 Chizuco
- STUDIO B: リラックスフローヨガ☆〜☆☆ 19:00 20:15 Chizuco
- CLIMBING: はじめてのボルダリング☆ 11:00 12:15 mai
- CLIMBING: 放課後クライミングスクール
- CLIMBING: FOR KIDS 入門コース（小学１〜中学３年生） 17:30 18:30 STAFF
- CLIMBING: 中級コース（小学１〜中学３年生） 17:30 18:30 STAFF
- OUTDOOR

火

5
- STUDIO A: ハタヨガ（ベーシッククラス）☆〜☆☆ 9:30 10:45 清水喬
- STUDIO A: サステナブルヨガ☆☆ 11:00 12:15 MICHi
- STUDIO A: ママヨガ☆ 13:00 14:00 STAFF
- STUDIO A: アシュタンガヨガ☆☆☆ 19:00 20:15 Yoko
- STUDIO A: リリースピラティス☆〜☆☆ 20:30 21:45 白石　哲
- CLIMBING: はじめてのボルダリング☆ 11:00 12:15 mai
- CLIMBING: スピードクライミングモニタープログラム☆☆☆ 14:00 15:15 STAFF
- CLIMBING: はじめてのボルダリング☆ 19:00 20:15 miwa
- CLIMBING: 入門コース（小学１〜中学３年生） 17:30 18:30 STAFF

12
- STUDIO A: ハタヨガ（ベーシッククラス）☆〜☆☆ 9:30 10:45 清水喬
- STUDIO A: サステナブルヨガ☆☆ 11:00 12:15 MICHi
- STUDIO A: ママヨガ☆ 13:00 14:00 STAFF
- STUDIO A: アシュタンガヨガ☆☆☆ 19:00 20:15 Yoko
- STUDIO A: リリースピラティス☆〜☆☆ 20:30 21:45 白石　哲
- CLIMBING: はじめてのボルダリング☆ 11:00 12:15 mai
- CLIMBING: スピードクライミングモニタープログラム☆☆☆ 14:00 15:15 STAFF
- CLIMBING: ボルダリング中級☆☆〜☆☆☆ 19:00 20:15 miwa
- CLIMBING: 入門コース（小学１〜中学３年生） 17:30 18:30 STAFF

19
- STUDIO A: ハタヨガ（ベーシッククラス）☆〜☆☆ 9:30 10:45 清水喬
- STUDIO A: サステナブルヨガ☆☆ 11:00 12:15 MICHi
- STUDIO A: ママヨガ☆ 13:00 14:00 STAFF
- STUDIO A: アシュタンガヨガ☆☆☆ 19:00 20:15 Yoko
- STUDIO A: リリースピラティス☆〜☆☆ 20:30 21:45 白石　哲
- CLIMBING: はじめてのボルダリング☆ 11:00 12:15 mai
- CLIMBING: スピードクライミングモニタープログラム☆☆☆ 14:00 15:15 STAFF
- CLIMBING: はじめてのボルダリング☆ 19:00 20:15 miwa
- CLIMBING: 入門コース（小学１〜中学３年生） 17:30 18:30 STAFF

26
- STUDIO A: ハタヨガ（ベーシッククラス）☆〜☆☆ 9:30 10:45 清水喬
- STUDIO A: サステナブルヨガ☆☆ 11:00 12:15 MICHi
- STUDIO A: ママヨガ☆ 13:00 14:00 STAFF
- STUDIO A: アシュタンガヨガ☆☆☆ 19:00 20:15 Yoko
- STUDIO A: リリースピラティス☆〜☆☆ 20:30 21:45 白石　哲
- CLIMBING: はじめてのボルダリング☆ 11:00 12:15 mai
- CLIMBING: スピードクライミングモニタープログラム☆☆☆ 14:00 15:15 STAFF
- CLIMBING: ボルダリング中級☆☆〜☆☆☆ 19:00 20:15 miwa
- CLIMBING: 入門コース（小学１〜中学３年生） 17:30 18:30 STAFF

木

27
- STUDIO A: 朝ヨガ☆〜☆☆ 9:30 10:45 根岸あき
- STUDIO A: ハタフロー☆☆ 11:00 12:15 Yoshie
- STUDIO A: ハタヨガ＆メディテーション☆〜☆☆ 19:00 20:15 SONOKO
- STUDIO A: 自律神経調整ヨガ（ヨーガ療法）WS ＊有料 13:00〜16:00 Yoshie
- STUDIO A: HAPPY WEDNESDAY
- STUDIO A: はじめてのボルダリング☆ 11:00 12:15 STAFF
- OUTDOOR: ナイトノルディックウォーキング 19:00 20:15 モリ

7
- STUDIO A: フロー＆リラックス☆☆　代行 9:30 10:45 Asako
- STUDIO A: ハタヨガ＆メディテーション☆〜☆☆ 11:00 12:15 SONOKO
- STUDIO A: FRP for YOGA☆〜☆☆ 14:15 15:30 しんのすけ
- STUDIO A: 陰ヨガ☆　代行 19:00 20:15 Asako
- STUDIO A: ピラティス＆ストレッチ☆☆ 20:30 21:45 Mayu-ri
- STUDIO B: シヴァナンダヨガ☆☆〜☆☆☆ 19:30 21:00 Yoshie
- CLIMBING: はじめてのボルダリング☆ 11:00 12:15 モリ
- CLIMBING: ロープスクール（トップロープ編）有料・日時変更 14:00 15:00 モリ
- CLIMBING: ボルダリング中級☆☆〜☆☆☆ 19:00 20:15 miwa
- CLIMBING: 入門コース（小学１〜中学３年生） 17:30 18:30 STAFF
- OUTDOOR: はじめてのスラックライン☆〜☆☆ 9:30 10:45 モリ

14
- STUDIO A: ヨガシナジー☆☆ 9:30 10:45 TAKA
- STUDIO A: ハタヨガ＆メディテーション☆〜☆☆ 11:00 12:15 SONOKO
- STUDIO A: FRP for YOGA☆〜☆☆ 14:15 15:30 しんのすけ
- STUDIO A: 陰ヨガ☆　代行 19:00 20:15 Asako
- STUDIO A: ピラティス＆ストレッチ☆☆ 20:30 21:45 Mayu-ri
- STUDIO B: シヴァナンダヨガ☆☆〜☆☆☆ 19:30 21:00 Yoshie
- CLIMBING: はじめてのボルダリング☆ 11:00 12:15 モリ
- CLIMBING: ロープスクール（トップロープ編）有料・日時変更 14:00 15:00 モリ
- CLIMBING: はじめてのボルダリング☆ 19:00 20:15 miwa
- CLIMBING: 入門コース（小学１〜中学３年生） 17:30 18:30 STAFF
- OUTDOOR: はじめてのスラックライン☆〜☆☆ 9:30 10:45 モリ

21
- STUDIO A: ヨガシナジー☆☆ 9:30 10:45 TAKA
- STUDIO A: 美姿勢ローラーピラティス☆〜☆☆ 11:00 12:15 TAKA
- STUDIO A: 陰ヨガ☆　代行 19:00 20:15 Asako
- STUDIO A: ROCK CLIMBING DAY TOUR＠御嶽 10:00〜16:00 mai
- STUDIO B: シヴァナンダヨガ☆☆〜☆☆☆ 祝日のため時間変更 19:00 20:30 Yoshie
- CLIMBING: はじめてのボルダリング☆ 11:00 12:15 モリ
- CLIMBING: ロープスクール（リード編）有料・日時変更 14:00 15:00 モリ
- CLIMBING: ボルダリング中級☆☆〜☆☆☆ 19:00 20:15 miwa
- CLIMBING: 入門コース（小学１〜中学３年生） 17:30 18:30 STAFF
- OUTDOOR: はじめてのスラックライン☆〜☆☆ 9:30 10:45 モリ

28
- STUDIO A: ヨガシナジー☆☆ 9:30 10:45 TAKA
- STUDIO A: ハタヨガ＆メディテーション☆〜☆☆ 11:00 12:15 SONOKO
- STUDIO A: FRP for YOGA☆〜☆☆ 14:15 15:30 しんのすけ
- STUDIO A: 陰ヨガ☆　代行 19:00 20:15 Asako
- STUDIO A: ピラティス＆ストレッチ☆☆ 20:30 21:45 Mayu-ri
- STUDIO B: シヴァナンダヨガ☆☆〜☆☆☆ 19:30 21:00 Yoshie
- CLIMBING: はじめてのボルダリング☆ 11:00 12:15 モリ
- CLIMBING: ロープスクール（リード編）有料・日時変更 14:00 15:00 モリ
- CLIMBING: はじめてのボルダリング☆ 19:00 20:15 miwa
- CLIMBING: 入門コース（小学１〜中学３年生） 17:30 18:30 STAFF
- OUTDOOR: はじめてのスラックライン☆〜☆☆ 9:30 10:45 モリ

金

1
- STUDIO A: ヒーリングヨガ☆〜☆☆ 9:30 10:45 Uma
- STUDIO A: ハタヨガ（アドバンス）☆☆☆ 11:00 12:15 Uma
- STUDIO A: ハタヴィンヤサ（ALLLEVEL）☆☆〜☆☆☆ 19:00 20:15 根岸アキ
- STUDIO A: アクティブリカバリーヨガ☆〜☆☆ 20:30 21:45 根岸アキ
- CLIMBING: はじめてのボルダリング☆ 11:00 12:15 モリ
- CLIMBING: はじめてのボルダリング☆ 19:00 20:15 スズキ
- CLIMBING: スピードクライミングモニタープログラム☆☆☆ 19:00 20:15 STAFF
- CLIMBING: FOR KIDS 入門コース（小学１〜中学３年生） 17:30 18:30 STAFF
- CLIMBING: FOR KIDS 中級コース（小学１〜中学３年生） 17:30 18:30 STAFF

8
- STUDIO A: ヒーリングヨガ☆〜☆☆　代行 9:30 10:45 Ayako
- STUDIO A: ハタヨガ（アドバンス）☆☆☆　代行 11:00 12:15 Ayako
- STUDIO A: ハタヴィンヤサ（ALLLEVEL）☆☆〜☆☆☆ 19:00 20:15 根岸アキ
- STUDIO A: アクティブリカバリーヨガ☆〜☆☆ 20:30 21:45 根岸アキ
- CLIMBING: はじめてのボルダリング☆ 11:00 12:15 モリ
- CLIMBING: はじめてのボルダリング☆ 19:00 20:15 スズキ
- CLIMBING: スピードクライミングモニタープログラム☆☆☆ 19:00 20:15 miwa
- CLIMBING: 入門コース（小学１〜中学３年生） 17:30 18:30 STAFF
- CLIMBING: 中級コース（小学１〜中学３年生） 17:30 18:30 STAFF

15
- STUDIO A: ヒーリングヨガ☆〜☆☆　代行 9:30 10:45 Ayako
- STUDIO A: ハタヨガ（アドバンス）☆☆☆　代行 11:00 12:15 Ayako
- STUDIO A: ハタヴィンヤサ（ALLLEVEL）☆☆〜☆☆☆ 19:00 20:15 根岸アキ
- STUDIO A: アクティブリカバリーヨガ☆〜☆☆ 20:30 21:45 根岸アキ
- STUDIO A: KIDSカポエイラ　WS＊有料 17:00〜18:00 清水　喬
- CLIMBING: はじめてのボルダリング☆ 11:00 12:15 モリ
- CLIMBING: はじめてのボルダリング☆ 19:00 20:15 スズキ
- CLIMBING: スピードクライミングモニタープログラム☆☆☆ 19:00 20:15 STAFF
- CLIMBING: 入門コース（小学１〜中学３年生） 17:30 18:30 STAFF
- CLIMBING: 中級コース（小学１〜中学３年生） 17:30 18:30 STAFF

22
- STUDIO A: ヒーリングヨガ☆〜☆☆　代行 9:30 10:45 Ayako
- STUDIO A: ハタヨガ（アドバンス）☆☆☆　代行 11:00 12:15 Ayako
- STUDIO A: ハタヴィンヤサ（ALLLEVEL）☆☆〜☆☆☆ 19:00 20:15 根岸アキ
- STUDIO A: アクティブリカバリーヨガ☆〜☆☆ 20:30 21:45 根岸アキ
- CLIMBING: はじめてのボルダリング☆ 11:00 12:15 モリ
- CLIMBING: はじめてのボルダリング☆ 19:00 20:15 スズキ
- CLIMBING: スピードクライミングモニタープログラム☆☆☆ 19:00 20:15 STAFF
- CLIMBING: 入門コース（小学１〜中学３年生） 17:30 18:30 STAFF
- CLIMBING: 中級コース（小学１〜中学３年生） 17:30 18:30 STAFF

29
- STUDIO A: ヒーリングヨガ☆〜☆☆　代行 9:30 10:45 Ayako
- STUDIO A: ハタヨガ（アドバンス）☆☆☆　代行 11:00 12:15 Ayako
- STUDIO A: ハタヴィンヤサ（ALLLEVEL）☆☆〜☆☆☆ 19:00 20:15 根岸アキ
- STUDIO A: アクティブリカバリーヨガ☆〜☆☆ 20:30 21:45 根岸アキ
- STUDIO A: KIDSカポエイラ　WS＊有料 17:00〜18:00 清水　喬
- CLIMBING: はじめてのボルダリング☆ 11:00 12:15 モリ
- CLIMBING: はじめてのボルダリング☆ 19:00 20:15 スズキ
- CLIMBING: スピードクライミングモニタープログラム☆☆☆ 19:00 20:15 STAFF

土

2
- STUDIO A: 優しいヨガと瞑想☆ 9:30 10:45 Tamaki
- STUDIO A: エナジーフロー☆☆☆ 11:00 12:15 Tamaki
- STUDIO A: リストラティブヨガ☆ 13:30 14:45 Yoko
- STUDIO A: はじめてのアシュタンガヨガ☆〜☆☆ 15:00 16:15 Yoko
- CLIMBING: はじめてのボルダリング ☆ 10:45 12:00 モリ
- CLIMBING: 親子ボルダリング体験☆　親子で体験! 14:00 15:00 STAFF
- CLIMBING: ボルダリング中級☆☆〜☆☆☆ 19:00 20:15 モリ
- CLIMBING: 入門コース（小学１〜中学３年生） 17:30 18:30 STAFF
- OUTDOOR: ノルディックウォーキング☆ 9:15 10:30 モリ

9
- STUDIO A: 優しいヨガと瞑想☆ 9:30 10:45 Tamaki
- STUDIO A: エナジーフロー☆☆☆ 11:00 12:15 Tamaki
- STUDIO A: リストラティブヨガ☆ 13:30 14:45 Yoko
- STUDIO A: はじめてのアシュタンガヨガ☆〜☆☆ 15:00 16:15 Yoko
- CLIMBING: はじめてのボルダリング ☆ 10:45 12:00 モリ
- CLIMBING: 親子ボルダリング体験☆　親子で体験! 14:00 15:00 STAFF
- CLIMBING: 入門コース（小学１〜中学３年生） 17:30 18:30 STAFF

16
- STUDIO A: 優しいヨガと瞑想☆ 9:30 10:45 Tamaki
- STUDIO A: エナジーフロー☆☆☆ 11:00 12:15 Tamaki
- STUDIO A: リストラティブヨガ☆ 13:30 14:45 Yoko
- STUDIO A: はじめてのアシュタンガヨガ☆〜☆☆ 15:00 16:15 Yoko
- CLIMBING: はじめてのボルダリング ☆ 10:45 12:00 モリ
- CLIMBING: 親子ボルダリング体験☆　親子で体験! 14:00 15:00 STAFF
- CLIMBING: ボルダリング中級☆☆〜☆☆☆ 19:00 20:15 モリ
- CLIMBING: 入門コース（小学１〜中学３年生） 17:30 18:30 STAFF
- OUTDOOR: ノルディックウォーキング☆ 9:15 10:30 モリ

23
- STUDIO A: 優しいヨガと瞑想☆ 9:30 10:45 Tamaki
- STUDIO A: エナジーフロー☆☆☆ 11:00 12:15 Tamaki
- STUDIO A: リストラティブヨガ☆ 13:30 14:45 Yoko
- STUDIO A: はじめてのアシュタンガヨガ☆〜☆☆ 15:00 16:15 Yoko
- CLIMBING: はじめてのボルダリング ☆ 10:45 12:00 モリ
- CLIMBING: 親子ボルダリング体験☆　親子で体験! 14:00 15:00 STAFF
- CLIMBING: 入門コース（小学１〜中学３年生） 17:30 18:30 STAFF
- OUTDOOR: はじめてのスラックライン☆〜☆☆ 9:15 10:30 モリ

30
- STUDIO A: 優しいヨガと瞑想☆ 9:30 10:45 Tamaki
- STUDIO A: エナジーフロー☆☆☆ 11:00 12:15 Tamaki
- STUDIO A: リストラティブヨガ☆ 13:30 14:45 Yoko
- STUDIO A: はじめてのアシュタンガヨガ☆〜☆☆ 15:00 16:15 Yoko
- CLIMBING: はじめてのボルダリング ☆ 10:45 12:00 モリ
- CLIMBING: 親子ボルダリング体験☆　親子で体験! 14:00 15:00 STAFF
- CLIMBING: ボルダリング中級☆☆〜☆☆☆ 19:00 20:15 モリ
- OUTDOOR: ノルディックウォーキング☆ 9:15 10:30 モリ

日

3
- STUDIO A: 呼吸法とハタヨガ☆☆ 9:15 10:30 Yoshie
- STUDIO A: ハタヴィンヤサヨガ☆☆☆ 10:45 12:00 根岸アキ
- STUDIO A: ハタ＆リラクゼーションヨガ☆〜☆☆ 13:30 14:45 Yoshie
- STUDIO A: ハタヨガ＆メディテーション☆☆ 15:30 16:45 DAISUKE
- CLIMBING: はじめてのボルダリング☆ 9:30 10:45 モリ
- CLIMBING: 体験ロープクライミング☆〜☆☆ 14:30 16:00 モリ
- CLIMBING: KIDSボルダリング体験TIME　お子様の体験！ 17:30 18:30 STAFF

10
- STUDIO A: 呼吸法とハタヨガ☆☆ 9:15 10:30 Yoshie
- STUDIO A: ハタヴィンヤサヨガ☆☆☆ 10:45 12:00 根岸アキ
- STUDIO A: ハタ＆リラクゼーションヨガ☆〜☆☆ 13:30 14:45 Yoshie
- STUDIO A: ハタヨガ＆メディテーション☆☆ 15:30 16:45 DAISUKE
- CLIMBING: はじめてのボルダリング☆ 9:30 10:45 モリ
- CLIMBING: スピードクライミングモニタープログラム☆☆☆ 13:00 14:15 モリ
- CLIMBING: 体験ロープクライミング☆〜☆☆ 14:30 16:00 モリ
- CLIMBING: KIDSボルダリング体験TIME　お子様の体験！ 17:30 18:30 STAFF

17
- STUDIO A: 呼吸法とハタヨガ☆☆ 9:15 10:30 Yoshie
- STUDIO A: ハタヴィンヤサヨガ☆☆☆ 10:45 12:00 根岸アキ
- STUDIO A: ハタ＆リラクゼーションヨガ☆〜☆☆ 13:30 14:45 Yoshie
- STUDIO A: ハタヨガ＆メディテーション☆☆ 15:30 16:45 DAISUKE
- CLIMBING: はじめてのボルダリング☆ 9:30 10:45 モリ
- CLIMBING: スピードクライミングモニタープログラム☆☆☆ 13:00 14:15 モリ
- CLIMBING: 体験ロープクライミング☆〜☆☆ 14:30 16:00 モリ
- CLIMBING: KIDSボルダリング体験TIME　お子様の体験！ 17:30 18:30 STAFF

24
- STUDIO A: 呼吸法とハタヨガ☆☆ 9:15 10:30 Yoshie
- STUDIO A: ハタヴィンヤサヨガ☆☆☆ 10:45 12:00 根岸アキ
- STUDIO A: ハタ＆リラクゼーションヨガ☆〜☆☆ 13:30 14:45 Yoshie
- STUDIO A: ハタヨガ＆メディテーション☆☆ 15:30 16:45 DAISUKE
- CLIMBING: はじめてのボルダリング☆ 9:30 10:45 モリ
- CLIMBING: スピードクライミングモニタープログラム☆☆☆ 13:00 14:15 モリ
- CLIMBING: 体験ロープクライミング☆〜☆☆ 14:30 16:00 モリ
- CLIMBING: KIDSボルダリング体験TIME　お子様の体験！ 17:30 18:30 STAFF

31
- STUDIO A: 呼吸法とハタヨガ☆☆ 9:15 10:30 Yoshie
- STUDIO A: ハタヴィンヤサヨガ☆☆☆　代行 10:45 12:00 Yoshie
- STUDIO A: ハタ＆リラクゼーションヨガ☆〜☆☆ 13:30 14:45 Yoshie
- STUDIO A: ハタヨガ＆メディテーション☆☆ 15:30 16:45 DAISUKE
- CLIMBING: はじめてのボルダリング☆ 9:30 10:45 モリ
- CLIMBING: スピードクライミングモニタープログラム☆☆☆ 13:00 14:15 モリ
- CLIMBING: 正面壁トップロープ 14:30 16:00 モリ
- CLIMBING: KIDSボルダリング体験TIME　お子様の体験！ 17:30 18:30 STAFF

クライミング始めるなら!!

はじめてのボルダリング
- 平日 (月,火,木,金) 11:00〜12:15
- 平日 (火木隔週,金) 19:00〜20:15
- 休日 (土) 10:45〜12:00
- 休日 (日) 9:30〜10:45

体験ロープクライミング
- 休日 （日） 14:30〜16:00

プログラム強度
- 初級　☆
- 中級　☆☆
- 上級　☆☆☆

営業時間
- 平日（月〜金）　9:00〜22:00
- 休日（土日祝日）　9:00〜21:00

定休日　毎週水曜日（水曜祝日の場合は、翌営業日）

ロープクライミングチェック時間
- 平日（月〜金）　14:00〜20:00
- 休日（土日祝日）　13:00〜19:00