

	月 30	火 31	水	木	金	土	日 1			
STUDIO A	Yin & Yang (English Available) ヘルピック (骨盤) ヨガ ピラティス (フロー) リストラティブヨガ	11:00 12:15 Ayako 13:00 14:15 澤畑ちくさ 19:00 20:15 マキ 20:30 21:30 Chizuco	9:30 10:45 清水喬 11:00 12:15 MICHI 19:00 20:15 Yoko 20:30 21:45 白石 紋子	PLAYからのお知らせ いつもPLAYをご利用頂き誠にありがとうございます。 OPEN時より皆様にご参加頂きましたRIKU先生のピラティスですが、 ご本人の意思もあり、7月よりインストラクターを変更して開催させていただきます。 皆様へのご連絡が遅くなり大変申し訳ございません。 ご理解ご協力のほど何卒宜しくお願いいたします。			休講・代行 7月1日 (日) スピードクライミング 7月16日 (月) リラクスフローヨガ 7月16日 (月) リストラティブヨガ 7月9日 (月) リラクスフローヨガ 7月9日 (月) リストラティブヨガ 7月14日 (土) サステナブルヨガフロー→ハタフロー 7月16日 (月) Yin&Yang→ヨガニドラー 7月19日 (木) ヨガシナジー→サステナブルヨガフロー 7月24日 (火) はじめてのヨガ 7月26日 (木) ハタ&メディテーション 7月28日 (土) リストラティブヨガ→リラクソスヨガ 7月28日 (土) はじめてのアシュタンガヨガ		7月のテーマ 【巡りを意識しましょう！】 梅雨が明けていよいよ夏に入ります。 この時期は1年で最もアクティブになる時期ですが、 暑さと湿気の影響で、消化力が弱まる時でもあります。 また、冷房や冷たいものによる体の冷えでさらに胃腸への負担がかかりますので、 温かい飲み物を意識的に摂取しましょう！ 水分は適量、取りすぎにも要注意です。 滞りのない巡るココロとカラダを目指しましょう！	ハタヴィンヤサヨガ 10:45 12:00 根岸アキ ハタ&リラクゼーションヨガ 13:30 14:45 Yoshie はじめてのヨガ 15:30 16:45 ダイスケ
STUDIO B	リラクソスフローヨガ	19:00 20:15 Chizuco								
CLIMBING	はじめてのボルダリング ロープスクール (トップロープ編) ★	11:00 12:15 シバタ 14:00 15:00 シバタ	11:00 12:15 シバタ 14:00 15:15 シバタ 19:00 20:15 miwa	はじめてのボルダリング スピードクライミングモニタープログラム はじめてのボルダリング	11:00 12:15 シバタ 14:00 15:15 モリ 19:00 20:15 橋本	はじめてのボルダリング 親子ボルダリング体験 親子で体験! ボルダリング中級	9:30 10:45 モリ 13:00 15:00 モリ 17:30 18:30 エンドウ			
OUTDOOR	ナイトノルディックウォーキング ※時間変更	19:00 20:15 エンドウ					PARKヨガ (雨天時はスタジオにて) 9:15 10:30 Yoshie			
	2	3	4	5	6	7	8			
STUDIO A	Yin & Yang (English Available) ヘルピック (骨盤) ヨガ ピラティス (フロー) リストラティブヨガ	11:00 12:15 Ayako 13:00 14:15 澤畑ちくさ 19:00 20:15 マキ 20:30 21:30 Chizuco	9:30 10:45 清水喬 11:00 12:15 MICHI 19:00 20:15 Yoko 20:30 21:45 白石 紋子	ヨガシナジー ハタヨガ&メディテーション 陰ヨガ ピラティス&ストレッチ	9:30 10:45 TAKA 11:00 12:15 SONOKO 19:00 20:15 武藤あや 20:30 21:45 Mayu-ri	ヒーリングヨガ ハタヨガ (アドバンス) ハタヴィンヤサ (ALLLEVEL) リカバリーヨガ	9:30 10:45 Uma 11:00 12:15 Uma 19:00 20:15 根岸アキ 20:30 21:45 根岸アキ	ハタヨガ (All Level) 代行 サステナブルヨガフロー 代行 リストラティブヨガ ※時間変更 はじめてのアシュタンガヨガ ※時間変更	9:30 10:45 SAORI 11:00 12:15 MICHI 13:30 14:45 Yoko 15:00 16:15 Yoko	ハタヴィンヤサヨガ 10:45 12:00 根岸アキ ハタ&リラクゼーションヨガ 13:30 14:45 Yoshie はじめてのヨガ 15:30 16:45 ダイスケ
STUDIO B	リラクソスフローヨガ	19:00 20:15 Chizuco								
CLIMBING	はじめてのボルダリング ロープスクール (トップロープ編) ★ 放課後クライミングスクール FOR KIDS 入門コース (小学1~中学3年生) 中級コース (小学1~中学3年生)	11:00 12:15 シバタ 14:00 15:00 シバタ 17:30 18:30 STAFF 17:30 18:30 STAFF	11:00 12:15 シバタ 14:00 15:15 シバタ 19:00 20:15 miwa	はじめてのボルダリング スピードクライミングモニタープログラム はじめてのボルダリング 入門コース (小学1~中学3年生)	11:00 12:15 エンドウ 19:00 20:15 モリ 19:00 20:15 STAFF	はじめてのボルダリング 親子ボルダリング体験 親子で体験! スピードクライミングモニタープログラム ボルダリング中級	10:45 12:00 エンドウ 14:00 15:00 STAFF 18:00 19:15 STAFF 17:30 18:30 STAFF	はじめてのボルダリング スピードクライミングモニタープログラム 時間変更 体験ロープクライミング KIDSボルダリング体験TIME ★ お子様の体験!	9:30 10:45 モリ 13:00 14:15 モリ 15:30 17:00 モリ 17:30 18:30 エンドウ	
OUTDOOR	ナイトノルディックウォーキング ※時間変更	19:00 20:15 エンドウ					PARKヨガ (雨天時はスタジオにて) 9:15 10:30 Yoshie			
	9	10	11	12	13	14	15			
STUDIO A	Yin & Yang (English Available) ヘルピック (骨盤) ヨガ ピラティス (フロー) リストラティブヨガ ※代行	11:00 12:15 Ayako 13:00 14:15 澤畑ちくさ 19:00 20:15 マキ 20:30 21:30 TAKA	9:30 10:45 清水喬 11:00 12:15 MICHI 19:00 20:15 Yoko 20:30 21:45 白石 紋子	ヨガシナジー ハタヨガ&メディテーション 陰ヨガ ピラティス&ストレッチ	9:30 10:45 TAKA 11:00 12:15 SONOKO 19:00 20:15 武藤あや 20:30 21:45 Mayu-ri	ヒーリングヨガ ハタヨガ (アドバンス) ハタヴィンヤサ (ALLLEVEL) リカバリーヨガ	9:30 10:45 Uma 11:00 12:15 Uma 19:00 20:15 根岸アキ 20:30 21:45 根岸アキ	ハタヨガ (All Level) 代行 ハタフロー 代行 リストラティブヨガ ※時間変更 はじめてのアシュタンガヨガ ※時間変更	9:30 10:45 SAORI 11:00 12:15 Yoshie 13:30 14:45 Yoko 15:00 16:15 Yoko	ハタヴィンヤサヨガ 10:45 12:00 根岸アキ ハタ&リラクゼーションヨガ 13:30 14:45 Yoshie はじめてのヨガ 15:30 16:45 ダイスケ
STUDIO B	リラクソスフローヨガ ※代行	19:00 20:15 TAKA								
CLIMBING	はじめてのボルダリング ロープスクール (トップロープ編) ★ 放課後クライミングスクール FOR KIDS 入門コース (小学1~中学3年生) 中級コース (小学1~中学3年生)	11:00 12:15 シバタ 14:00 15:00 シバタ 17:30 18:30 STAFF 17:30 18:30 STAFF	11:00 12:15 シバタ 14:00 15:15 シバタ 19:00 20:15 miwa	はじめてのボルダリング スピードクライミングモニタープログラム はじめてのボルダリング 入門コース (小学1~中学3年生)	11:00 12:15 エンドウ 19:00 20:15 miwa 19:00 20:15 STAFF	はじめてのボルダリング 親子ボルダリング体験 親子で体験! スピードクライミングモニタープログラム ボルダリング中級	10:45 12:00 エンドウ 14:00 15:00 STAFF 18:00 19:15 STAFF 17:30 18:30 STAFF	はじめてのボルダリング スピードクライミングモニタープログラム 時間変更 体験ロープクライミング KIDSボルダリング体験TIME ★ お子様の体験!	9:30 10:45 モリ 13:00 14:15 モリ 15:30 17:00 モリ 17:30 18:30 エンドウ	
OUTDOOR	ナイトノルディックウォーキング ※時間変更	19:00 20:15 エンドウ					PARKヨガ (雨天時はスタジオにて) 9:15 10:30 Yoshie			
	16	17	18	19	20	21	22			
STUDIO A	ヨガニドラー ※代行 ヘルピック (骨盤) ヨガ ピラティス (フロー) リストラティブヨガ	11:00 12:15 澤畑ちくさ 13:00 14:15 澤畑ちくさ 19:00 20:15 マキ 20:30 21:30 Chizuco	9:30 10:45 清水喬 11:00 12:15 MICHI 19:00 20:15 Yoko 20:30 21:45 白石 紋子	サステナブルヨガフロー ※代行 ハタヨガ&メディテーション 陰ヨガ ピラティス&ストレッチ	9:30 10:45 MICHI 11:00 12:15 SONOKO 19:00 20:15 武藤あや 20:30 21:45 Mayu-ri	ヒーリングヨガ ハタヨガ (アドバンス) ハタヴィンヤサ (ALLLEVEL) リカバリーヨガ	9:30 10:45 Uma 11:00 12:15 Uma 19:00 20:15 根岸アキ 20:30 21:45 根岸アキ	ハタヨガ (All Level) 代行 サステナブルヨガフロー 代行 リストラティブヨガ ※時間変更 はじめてのアシュタンガヨガ ※時間変更	9:30 10:45 SAORI 11:00 12:15 MICHI 13:30 14:45 Yoshie 15:00 16:15 Yoko	ハタヴィンヤサヨガ 10:45 12:00 根岸アキ ハタ&リラクゼーションヨガ 13:30 14:45 Yoshie はじめてのヨガ 代行 15:30 16:45 Yoshie
STUDIO B	リラクソスフローヨガ	19:00 20:15 Chizuco								
CLIMBING	はじめてのボルダリング ロープスクール (リード編) ★ 放課後クライミングスクール FOR KIDS 入門コース (小学1~中学3年生) 中級コース (小学1~中学3年生)	11:00 12:15 シバタ 14:00 15:00 シバタ 17:30 18:30 STAFF 17:30 18:30 STAFF	11:00 12:15 シバタ 14:00 15:15 シバタ 19:00 20:15 miwa	はじめてのボルダリング スピードクライミングモニタープログラム はじめてのボルダリング 入門コース (小学1~中学3年生)	11:00 12:15 エンドウ 19:00 20:15 モリ 19:00 20:15 STAFF	はじめてのボルダリング 親子ボルダリング体験 親子で体験! スピードクライミングモニタープログラム ボルダリング中級	10:45 12:00 エンドウ 14:00 15:00 STAFF 18:00 19:15 STAFF 17:30 18:30 STAFF	はじめてのボルダリング スピードクライミングモニタープログラム 時間変更 体験ロープクライミング KIDSボルダリング体験TIME ★ お子様の体験!	9:30 10:45 モリ 13:00 14:15 モリ 15:30 17:00 モリ 17:30 18:30 エンドウ	
OUTDOOR	ナイトノルディックウォーキング ※時間変更	19:00 20:15 エンドウ					PARKヨガ (雨天時はスタジオにて) 9:15 10:30 Yoshie			
	23	24	25	26	27	28	29			
STUDIO A	Yin & Yang (English Available) ヘルピック (骨盤) ヨガ ピラティス (フロー) リストラティブヨガ	11:00 12:15 Ayako 13:00 14:15 澤畑ちくさ 19:00 20:15 マキ 20:30 21:30 Chizuco	9:30 10:45 MICHI 11:00 12:15 MICHI 19:00 20:15 Yoko 20:30 21:45 白石 紋子	ヨガシナジー ハタヨガ&メディテーション ※代行 陰ヨガ ピラティス&ストレッチ	9:30 10:45 TAKA 11:00 12:15 根岸あき 19:00 20:15 武藤あや 20:30 21:45 Mayu-ri	ヒーリングヨガ ハタヨガ (アドバンス) ハタヴィンヤサ (ALLLEVEL) リカバリーヨガ	9:30 10:45 Uma 11:00 12:15 Uma 19:00 20:15 根岸アキ 20:30 21:45 根岸アキ	ハタヨガ (All Level) 代行 サステナブルヨガフロー 代行 リラクソスヨガ ※代行 はじめてのアシュタンガヨガ ※代行	9:30 10:45 SAORI 11:00 12:15 MICHI 13:30 14:45 Yoshie 15:00 16:15 SAORI	ハタヴィンヤサヨガ 10:45 12:00 根岸アキ ハタ&リラクゼーションヨガ 13:30 14:45 Yoshie はじめてのヨガ 15:30 16:45 ダイスケ
STUDIO B	リラクソスフローヨガ	19:00 20:15 Chizuco								
CLIMBING	はじめてのボルダリング ロープスクール (リード編) ★ 放課後クライミングスクール FOR KIDS 入門コース (小学1~中学3年生) 中級コース (小学1~中学3年生)	11:00 12:15 シバタ 14:00 15:00 シバタ 17:30 18:30 STAFF 17:30 18:30 STAFF	11:00 12:15 シバタ 14:00 15:15 シバタ 19:00 20:15 miwa	はじめてのボルダリング スピードクライミングモニタープログラム はじめてのボルダリング 入門コース (小学1~中学3年生)	11:00 12:15 エンドウ 19:00 20:15 モリ 19:00 20:15 STAFF	はじめてのボルダリング 親子ボルダリング体験 親子で体験! スピードクライミングモニタープログラム ボルダリング中級	10:45 12:00 エンドウ 14:00 15:00 STAFF 18:00 19:15 STAFF 17:30 18:30 STAFF	はじめてのボルダリング スピードクライミングモニタープログラム 時間変更 体験ロープクライミング KIDSボルダリング体験TIME ★ お子様の体験!	9:30 10:45 モリ 13:00 14:15 モリ 15:30 17:00 モリ 17:30 18:30 エンドウ	
OUTDOOR	ナイトノルディックウォーキング ※時間変更	19:00 20:15 エンドウ					PARKヨガ (雨天時はスタジオにて) 9:15 10:30 Yoshie			

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,金,木) 11:00~12:15 (火木隔週,金) 19:00~20:15 |
 休日 (土) 10:45~12:00 (日) 9:30~10:45 |
 体験ロープクライミング 休日 (日) 15:30~17:00 |
 NEW レッスン!! |
 《スタジオ》 平日 (木) はじめてのストラックライン 9:30~10:45 (土) はじめてのストラックライン*隔週開催 9:15~10:30

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

おでかけノルディック 11:00~15:00