

	月	火	水	木	金	土	日	
	1	2	3	4	5	6	7	
STUDIO A	スピードクライミングデモプログラム 毎週 火・金・日 火曜日 14:00~15:15 シバタ 金曜日 19:00~20:15 モリ 日曜日 14:00~15:15 タサキ	ノルディックウォーキング 11月4日(土) 休講 はじめてのヨガ 11月5日(日) ダイスケ→Yoshie リフレッシュヨガ 11月10日(金) Michiko→根岸あき ハタ&リラクゼーション 11月12日(日) Yoshie→ダイスケ ヒーリングヨガ 11月17日(金) Uma→Ayako ハタヨガ(アドバンス) 11月17日(金) Uma→Ayako	ピラティス&ストレッチ はじめてのヨガ 陰ヨガ ピラティス	9:30 10:45 やない 11:00 12:15 清水喬 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) ハタフロー	9:30 10:45 Uma 11:00 12:15 Uma 19:00 20:15 根岸アキ	朝の呼吸と瞑想(PARK開催、天候によりスタジオ) ハタフロー (All Level) はじめてのアシュタンガヨガ リストラティブヨガ	9:15 10:15 Tamaki 10:30 11:45 Tamaki 15:30 16:45 yoko 17:00 18:15 yoko
STUDIO B								
CLIMBING	ROCK CLIMBING DAY TOUR@御嶽 11月12日(日) 10:00~16:00 SUP DAY TOUR@選手 11月18日(土) 13:00~15:00 今月は定員8名にて開催決定!!!!	初めてのアシュタンガヨガ→ヴィンヤサフロー 11月18日(土) YOKO→Ayako リストラティブヨガ→陰ヨガ 11月18日(土) YOKO→Ayako	はじめてのボルダリング はじめてのボルダリング 放課後クライミングスクール 入門コース(小学1~中学3年生) 17:30 18:30 STAFF	はじめてのボルダリング はじめてのボルダリング スピードクライミングデモプログラム 放課後クライミングスクール 入門コース(小学1~中学3年生) 17:30 18:30 STAFF	はじめてのボルダリング はじめてのボルダリング スピードクライミングデモプログラム 放課後クライミングスクール 入門コース(小学1~中学3年生) 17:30 18:30 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! リードクライミングスクール 10:45 12:00 やない 14:00 15:00 モリ 16:00 17:30 タサキ	はじめてのボルダリング スピードクライミングデモプログラム 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 14:00 15:15 タサキ 15:30 16:45 やない 17:30 18:30 やない	
OUTDOOR			ロープエリアCLOSE				PARKヨガ(雨天時はスタジオにて) 9:15 10:30 Yoshie	
STUDIO A	6 Yin & Yang ベルビック(骨盤)ヨガ ピラティス ケア&ストレッチング	7 クリスタルボルヨガ サステナブルヨガ アシュタンガヨガ リラククスヨガ	9 ピラティス&ストレッチ はじめてのヨガ 陰ヨガ ピラティス	9:30 10:45 TAKA-sun 11:00 12:15 ミチ/外村道洋 19:00 20:15 Yoko 20:30 21:45 Shoko	10 ヒーリングヨガ ハタヨガ(アドバンス) ハタフロー ピラティス入門	11 朝の呼吸と瞑想(PARK開催、天候によりスタジオ) ハタフロー (All Level) はじめてのアシュタンガヨガ リストラティブヨガ	12 ヴィンヤサフロー ハタ&リラクゼーションヨガ はじめてのヨガ	10:45 12:00 根岸アキ 13:30 14:45 Yoshie 15:30 16:45 Yoshie
STUDIO B	リラククスヨガ							
CLIMBING	はじめてのボルダリング トップロープスクール★ 放課後クライミングスクール 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)	はじめてのボルダリング スピードクライミングデモプログラム はじめてのボルダリング 入門コース(小学1~中学3年生)	はじめてのボルダリング ボルダリング中級 入門コース(小学1~中学3年生)	はじめてのボルダリング ボルダリング中級 入門コース(小学1~中学3年生)	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! リードクライミングスクール 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)	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! リードクライミングスクール 10:45 12:00 やない 14:00 15:00 モリ 16:00 17:30 タサキ	はじめてのボルダリング スピードクライミングデモプログラム 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 14:00 15:15 タサキ 15:30 16:45 やない 17:30 18:30 やない	
OUTDOOR	ナイトノルディックウォーキング						PARKヨガ(雨天時はスタジオにて) ROCK CLIMBING TOUR @ 御嶽★	
STUDIO A	13 Yin & Yang ベルビック(骨盤)ヨガ ピラティス ケア&ストレッチング	14 クリスタルボルヨガ サステナブルヨガ アシュタンガヨガ リラククスヨガ	16 ピラティス&ストレッチ はじめてのヨガ 陰ヨガ ピラティス	17 ヒーリングヨガ ハタヨガ(アドバンス) ハタフロー ピラティス入門	18 朝の呼吸と瞑想(PARK開催、天候によりスタジオ) ハタフロー (All Level) ヴィンヤサフロー 陰ヨガ	19 ヴィンヤサフロー ハタ&リラクゼーションヨガ はじめてのヨガ	10:45 12:00 根岸アキ 13:30 14:45 Yoshie 15:30 16:45 Ayako 17:00 18:15 Ayako	
STUDIO B	リラククスヨガ							
CLIMBING	はじめてのボルダリング トップロープスクール★ 放課後クライミングスクール 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)	はじめてのボルダリング スピードクライミングデモプログラム はじめてのボルダリング 入門コース(小学1~中学3年生)	はじめてのボルダリング ボルダリング中級 入門コース(小学1~中学3年生)	はじめてのボルダリング ボルダリング中級 入門コース(小学1~中学3年生)	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! リードクライミングスクール 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)	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! リードクライミングスクール 10:45 12:00 やない 14:00 15:00 モリ 16:00 17:30 タサキ	はじめてのボルダリング スピードクライミングデモプログラム 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 14:00 15:15 タサキ 15:30 16:45 やない 17:30 18:30 やない	
OUTDOOR	ナイトノルディックウォーキング						PARKヨガ(雨天時はスタジオにて) ROCK CLIMBING TOUR 予備日@ 御嶽★	
STUDIO A	20 Yin & Yang ベルビック(骨盤)ヨガ ピラティス ケア&ストレッチング	21 クリスタルボルヨガ サステナブルヨガ アシュタンガヨガ リラククスヨガ	23 ピラティス&ストレッチ はじめてのヨガ 陰ヨガ ピラティス	24 ヒーリングヨガ ハタヨガ(アドバンス) ハタフロー ピラティス入門	25 朝の呼吸と瞑想(PARK開催、天候によりスタジオ) ハタフロー (All Level) はじめてのアシュタンガヨガ リストラティブヨガ	26 ヴィンヤサフロー ハタ&リラクゼーションヨガ はじめてのヨガ	10:45 12:00 根岸アキ 13:30 14:45 Yoshie 15:30 16:45 yoko 17:00 18:15 yoko	
STUDIO B	リラククスヨガ							
CLIMBING	はじめてのボルダリング トップロープスクール★ 放課後クライミングスクール 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)	はじめてのボルダリング スピードクライミングデモプログラム はじめてのボルダリング 入門コース(小学1~中学3年生)	はじめてのボルダリング ボルダリング中級 入門コース(小学1~中学3年生)	はじめてのボルダリング ボルダリング中級 入門コース(小学1~中学3年生)	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! リードクライミングスクール 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)	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! リードクライミングスクール 10:45 12:00 やない 14:00 15:00 モリ 16:00 17:30 タサキ	はじめてのボルダリング スピードクライミングデモプログラム 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 14:00 15:15 タサキ 15:30 16:45 やない 17:30 18:30 やない	
OUTDOOR	ナイトノルディックウォーキング						PARKヨガ(雨天時はスタジオにて)	
STUDIO A	27 Yin & Yang ベルビック(骨盤)ヨガ ピラティス ケア&ストレッチング	28 クリスタルボルヨガ サステナブルヨガ アシュタンガヨガ リラククスヨガ	30 ピラティス&ストレッチ はじめてのヨガ 陰ヨガ ピラティス	シヴァナンダヨガワークショップ★ 19:30 21:00 Yoshie	Work Shop 11月9日(木) サステナブルヨガデザインワークショップ(ボーズ基礎編) Vol.1 11:00~12:30 外村 道洋 11月12日(土) クリスタルボルヨガ&メディテーション(瞑想) 11:00~12:30 TAKA-sun 11月16日(木) サステナブルヨガデザインワークショップ(ボーズ基礎編) Vol.2 11:00~12:30 外村 道洋 11月19日(日) サステナブルヨガデザインワークショップ(ボーズ基礎編) 13:00~16:00 外村 道洋 11月19日(日) サステナブルヨガデザインワークショップ(実践編) 16:15~17:30 外村 道洋 11月26日(日) サステナブルヨガデザインワークショップ(ボーズ基礎編) 13:00~16:00 外村 道洋 11月26日(日) サステナブルヨガデザインワークショップ(実践編) 16:15~17:30 外村 道洋 11月30日(木) シヴァナンダヨガワークショップ 19:30~21:00 Yoshie	29 朝の呼吸と瞑想(PARK開催、天候によりスタジオ) ハタフロー (All Level) はじめてのアシュタンガヨガ リストラティブヨガ	26 ヴィンヤサフロー ハタ&リラクゼーションヨガ はじめてのヨガ	10:45 12:00 根岸アキ 13:30 14:45 Yoshie 15:30 16:45 yoko 17:00 18:15 yoko
STUDIO B	リラククスヨガ							
CLIMBING	はじめてのボルダリング トップロープスクール★ 放課後クライミングスクール 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)	はじめてのボルダリング スピードクライミングデモプログラム はじめてのボルダリング 入門コース(小学1~中学3年生)	はじめてのボルダリング ボルダリング中級 入門コース(小学1~中学3年生)	はじめてのボルダリング ボルダリング中級 入門コース(小学1~中学3年生)	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! リードクライミングスクール 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)	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! リードクライミングスクール 10:45 12:00 やない 14:00 15:00 モリ 16:00 17:30 タサキ	はじめてのボルダリング スピードクライミングデモプログラム 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 14:00 15:15 タサキ 15:30 16:45 やない 17:30 18:30 やない	
OUTDOOR	ナイトノルディックウォーキング						PARKヨガ(雨天時はスタジオにて)	

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 (火木隔週,金) 19:00~20:15 休日(土) 10:45~12:00 (日) 10:45~12:00

体験ロープクライミング 休日(日) 15:30~16:45

NEW スタジオプログラム!! 《スタジオ》 平日(火) クリスタルボルヨガ 9:30~10:45 (火) サステナブル 11:00~12:15 (火) リラククスヨガ 20:30~21:45 (金) ハタフロー 19:00~20:15 (金) リフレッシュヨガ 20:30~21:45

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

