

	月	火	木	金	土	日					
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>PLAYからのお知らせ みなさまいつもPLAYをご利用いただき、誠に有難う御座います。 この度、プログラムの予約システムをリニューアルする運びとなりました。9月プログラムより新しいシステムでのご予約となります。なお、旧システムのID、パスワードは引き継がれませんので、ご注意くださいませ。</p> <p>ログインできない！ 操作方法がわからない！ など御座いましたらお気軽にフロントへお問い合わせくださいませ。 今後とも、PLAYを宜しく願いたします！</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>代行 休講・代行 9/1 (土) YOKO→Yoshie *リラックスヨガに変更 同日 YOKO→Saori *viniyogaに変更 9/3 (月) マキ→白石紋子 9/4 (火) YOKO→白石紋子 *姿勢調整ピラティスに変更 9/17 (月) 澤畑ちくさ→Ayako *ハタヨガアドバンスに変更 9/20 (木) TAKA→MICHi *サステナブルヨガフローに変更</p> <p>休講 8/17 (月) 19:00~20:15 リラックスフローヨガ 同日 19:00~21:00 リストラティブヨガ 8/24 (月) 19:00~20:15 リラックスフローヨガ 同日 19:00~21:00 リストラティブヨガ</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>PICK UP 中学生のお子様もご利用可能に!!! 毎週土曜日 親子ボルダリング体験 毎週日曜日 KIDS体験TIME 現在まで小学生のお子様までが対象でしたが、9月からは中学生のお子様も対象とさせていただきます！ この機会に是非、親子で・ご兄弟でご参加ください！</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>PICK UP ストレッチボール購入！ ストレッチボールを20本購入いたしました。ヨガクラス前のリリースなどにお使いください！ ピラティスのクラスもボールを使った内容へと変わります♪ 購入数が少量ですので定員が少なくなりますが、何卒ご了承ください。</p> </div> </div>										
	3		4		5						
STUDIO A	Yin & Yang (English Available) 11:00 12:15 Ayako ヘルピック (骨盤) ヨガ 13:00 14:15 澤畑ちくさ ピラティス (フロー) *代行 19:00 20:15 白石 紋子 リストラティブヨガ 20:30 21:30 Chizucco	はじめてのヨガ サステナブルヨガ 姿勢調整ピラティス*代行 リリースピラティス	9:30 10:45 清水喬 11:00 12:15 MICHi 19:00 20:15 白石 紋子 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) アクティブリカバリーヨガ	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	優しいヨガと瞑想 エナジーフロー リラックスヨガ*代行 viniyoga*代行	9:30 10:45 Tamaki 11:00 12:15 Tamaki 13:30 14:45 Yoshie 15:00 16:15 Saori	ハタヴィンヤサヨガ 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 ダイスケ
STUDIO B	リラックスフローヨガ 19:00 20:15 Chizucco		シヴァナンドヨガ 19:30 21:00 Yoshie								
CLIMBING	はじめてのボルダリング ロープスクール (トッポロープ編) * 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) 17:30 18:30 STAFF 中級コース (小学1~中学3年生) 17:30 18:30 STAFF	はじめてのボルダリング 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 シバタ 14:00 15:15 シバタ 19:00 20:15 miwa 17:30 18:30 STAFF	11:00 12:15 シバタ 14:00 15:15 シバタ 19:00 20:15 miwa 17:30 18:30 STAFF	11:00 12:15 STAFF 19:00 20:15 miwa 17:30 18:30 STAFF	11:00 12:15 モリ 19:00 20:15 スズキ 19:00 20:15 STAFF 17:30 18:30 STAFF	11:00 12:15 モリ 19:00 20:15 スズキ 19:00 20:15 STAFF 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! ボルダリング中級 入門コース (小学1~中学3年生)	10:45 12:00 STAFF 14:00 15:00 STAFF 19:00 20:15 モリ 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 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 モリ
OUTDOOR			はじめてのスラックライン 9:30 10:45 STAFF			PARKヨガ (雨天時はスタジオにて) 9:15 10:30 Yoshie					
	10		11		12						
STUDIO A	Yin & Yang (English Available) 11:00 12:15 Ayako ヘルピック (骨盤) ヨガ 13:00 14:15 澤畑ちくさ ピラティス (フロー) 19:00 20:15 マキ リストラティブヨガ 20:30 21:30 Chizucco	はじめてのヨガ サステナブルヨガ アシュタンガヨガ リリースピラティス	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) アクティブリカバリーヨガ	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	優しいヨガと瞑想 エナジーフロー リストラティブヨガ はじめてのアシュタンガヨガ	9:30 10:45 Tamaki 11:00 12:15 Tamaki 13:30 14:45 Yoko 15:00 16:15 Yoko	ハタヴィンヤサヨガ 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 ダイスケ
STUDIO B	リラックスフローヨガ 19:00 20:15 Chizucco		シヴァナンドヨガ 19:30 21:00 Yoshie								
CLIMBING	はじめてのボルダリング ロープスクール (トッポロープ編) * 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) 17:30 18:30 STAFF 中級コース (小学1~中学3年生) 17:30 18:30 STAFF	はじめてのボルダリング 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 入門コース (小学1~中学3年生)	11:00 12:15 シバタ 14:00 15:15 シバタ 19:00 20:15 miwa 17:30 18:30 STAFF	11:00 12:15 シバタ 14:00 15:15 シバタ 19:00 20:15 miwa 17:30 18:30 STAFF	11:00 12:15 STAFF 19:00 20:15 miwa 17:30 18:30 STAFF	11:00 12:15 モリ 19:00 20:15 スズキ 19:00 20:15 STAFF 17:30 18:30 STAFF	11:00 12:15 モリ 19:00 20:15 スズキ 19:00 20:15 STAFF 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! ボルダリング中級 入門コース (小学1~中学3年生)	10:45 12:00 STAFF 14:00 15:00 STAFF 19:00 20:15 モリ 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 正面壁トッポロープ 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 モリ
OUTDOOR			はじめてのスラックライン 9:30 10:45 STAFF			PARKヨガ (雨天時はスタジオにて) 9:15 10:30 Yoshie					
	17		18		19						
STUDIO A	Yin & Yang (English Available) 11:00 12:15 Ayako ハタヨガ アドバンス (English Available) *代行 13:00 14:15 Ayako ピラティス (フロー) 19:00 20:15 マキ	はじめてのヨガ サステナブルヨガ アシュタンガヨガ リリースピラティス	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*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) アクティブリカバリーヨガ	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	優しいヨガと瞑想 エナジーフロー リストラティブヨガ はじめてのアシュタンガヨガ	9:30 10:45 Tamaki 11:00 12:15 Tamaki 13:30 14:45 Yoko 15:00 16:15 Yoko	ハタヴィンヤサヨガ 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 ダイスケ
STUDIO B			シヴァナンドヨガ 19:30 21:00 Yoshie								
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) 17:30 18:30 STAFF 中級コース (小学1~中学3年生) 17:30 18:30 STAFF	はじめてのボルダリング 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 シバタ 14:00 15:15 シバタ 19:00 20:15 miwa 17:30 18:30 STAFF	11:00 12:15 シバタ 14:00 15:15 シバタ 19:00 20:15 miwa 17:30 18:30 STAFF	11:00 12:15 STAFF 19:00 20:15 miwa 17:30 18:30 STAFF	11:00 12:15 モリ 19:00 20:15 スズキ 19:00 20:15 STAFF 17:30 18:30 STAFF	11:00 12:15 モリ 19:00 20:15 スズキ 19:00 20:15 STAFF 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! ボルダリング中級 入門コース (小学1~中学3年生)	10:45 12:00 STAFF 14:00 15:00 STAFF 19:00 20:15 モリ 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 正面壁トッポロープ 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 モリ
OUTDOOR			はじめてのスラックライン 9:30 10:45 STAFF			PARKヨガ (雨天時はスタジオにて) 9:15 10:30 Yoshie					
	24		25		26						
STUDIO A	Yin & Yang (English Available) 11:00 12:15 Ayako ヘルピック (骨盤) ヨガ 13:00 14:15 澤畑ちくさ ピラティス (フロー) 19:00 20:15 マキ	はじめてのヨガ サステナブルヨガ アシュタンガヨガ リリースピラティス	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) アクティブリカバリーヨガ	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	優しいヨガと瞑想 エナジーフロー リストラティブヨガ はじめてのアシュタンガヨガ	9:30 10:45 Tamaki 11:00 12:15 Tamaki 13:30 14:45 Yoko 15:00 16:15 Yoko	ハタヴィンヤサヨガ 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 ダイスケ
STUDIO B			シヴァナンドヨガ 19:30 21:00 Yoshie								
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) 17:30 18:30 STAFF 中級コース (小学1~中学3年生) 17:30 18:30 STAFF	はじめてのボルダリング 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 入門コース (小学1~中学3年生)	11:00 12:15 シバタ 14:00 15:15 シバタ 19:00 20:15 miwa 17:30 18:30 STAFF	11:00 12:15 シバタ 14:00 15:15 シバタ 19:00 20:15 miwa 17:30 18:30 STAFF	11:00 12:15 STAFF 19:00 20:15 miwa 17:30 18:30 STAFF	11:00 12:15 モリ 19:00 20:15 スズキ 19:00 20:15 STAFF 17:30 18:30 STAFF	11:00 12:15 モリ 19:00 20:15 スズキ 19:00 20:15 STAFF 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! ボルダリング中級 入門コース (小学1~中学3年生)	10:45 12:00 STAFF 14:00 15:00 STAFF 19:00 20:15 モリ 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 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 モリ
OUTDOOR			はじめてのスラックライン NEW! 9:30 10:45 STAFF			PARKヨガ (雨天時はスタジオにて) 9:15 10:30 Yoshie					
	27		28		29						
STUDIO A	Yin & Yang (English Available) 11:00 12:15 Ayako ヘルピック (骨盤) ヨガ 13:00 14:15 澤畑ちくさ ピラティス (フロー) 19:00 20:15 マキ	はじめてのヨガ サステナブルヨガ アシュタンガヨガ リリースピラティス	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) アクティブリカバリーヨガ	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	優しいヨガと瞑想 エナジーフロー リストラティブヨガ はじめてのアシュタンガヨガ	9:30 10:45 Tamaki 11:00 12:15 Tamaki 13:30 14:45 Yoko 15:00 16:15 Yoko	ハタヴィンヤサヨガ 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 ダイスケ
STUDIO B			シヴァナンドヨガ 19:30 21:00 Yoshie								
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) 17:30 18:30 STAFF 中級コース (小学1~中学3年生) 17:30 18:30 STAFF	はじめてのボルダリング 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 入門コース (小学1~中学3年生)	11:00 12:15 シバタ 14:00 15:15 シバタ 19:00 20:15 miwa 17:30 18:30 STAFF	11:00 12:15 シバタ 14:00 15:15 シバタ 19:00 20:15 miwa 17:30 18:30 STAFF	11:00 12:15 STAFF 19:00 20:15 miwa 17:30 18:30 STAFF	11:00 12:15 モリ 19:00 20:15 スズキ 19:00 20:15 STAFF 17:30 18:30 STAFF	11:00 12:15 モリ 19:00 20:15 スズキ 19:00 20:15 STAFF 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! ボルダリング中級 入門コース (小学1~中学3年生)	10:45 12:00 STAFF 14:00 15:00 STAFF 19:00 20:15 モリ 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 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 モリ
OUTDOOR			はじめてのスラックライン 9:30 10:45 STAFF			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 (土) 優しいヨガと瞑想 9:15~10:30 (土) エナジーフロー 11:00~12:15

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