

	月	火	水	木	金	土	日	
	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <h2 style="color: red;">PLAYからのお知らせ</h2> <p>いつもPLAYをご利用頂き誠にありがとうございます。 月曜日のクラスの時間変更がございます。 リラックスフロアヨガ、リストラティブヨガと続けてご参加頂けるよう、時間の調整を行いました。 ご理解ご協力の程宜しくお願い申し上げます。</p> </div>							
STUDIO A	<div style="border: 1px solid orange; padding: 2px;"> 時間変更 月曜 ピラティス 19:00~20:15 KEI 月曜 リストラティブヨガ 20:30~21:30 Chizuco </div>	はじめてのヨガ 代行 サステナブルヨガ アシュタンガヨガ リラックスヨガ 9:30 10:45 MICHI 11:00 12:15 MICHI 19:00 20:15 Yoko 20:30 21:45 Shoko	クリスタルボールヨガ ハタヨガ&メディテーション 陰ヨガ 9:30 10:45 TAKA 11:00 12:15 SONOKO 19:00 20:15 武藤あや	ヒーリングヨガ ハタヨガ (アドバンス) ハタヴィンヤサ (ALLLEVEL) 9:30 10:45 Uma 11:00 12:15 Uma 19:00 20:15 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 はじめてのアシュタンガヨガ リストラティブヨガ 9:30 10:45 武藤あや 11:00 12:15 MICHI 15:30 16:45 Yoko 17:00 18:15 Yoko	ハタヴィンヤサヨガ (アドバンス) 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	<div style="border: 1px solid yellow; padding: 2px;"> ベリーダンスストレッチ&エクササイズ 12:15~13:15 Mayu-ri </div>	
STUDIO B								
CLIMBING								
OUTDOOR								
	7	8	9	10	11	12	13	
STUDIO A	Yin & Yang (English Available) ヘルピック (骨盤) ヨガ ピラティス ※代行 時間変更 リストラティブヨガ ※時間変更 11:00 12:15 Ayako 13:00 14:15 CHIGUSA 19:00 20:15 KEI 20:30 21:30 Chizuco	はじめてのヨガ サステナブルヨガ アシュタンガヨガ リラックスヨガ 9:30 10:45 清水喬 11:00 12:15 MICHI 19:00 20:15 Yoko 20:30 21:45 Shoko	クリスタルボールヨガ 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	シヴァナンドヨガ 20:15 21:45 Yoshie	ハタヨガ (All Level) 代行 サステナブルヨガフロー 代行 ハタヴィンヤサヨガ 代行 リストラティブヨガ 代行 9:30 10:45 SAORI 11:00 12:15 MICHI 15:30 16:45 Ayako 17:00 18:15 Ayako	ハタヴィンヤサヨガ (アドバンス) 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								
CLIMBING								
OUTDOOR								
	14	15	16	17	18	19	20	
STUDIO A	Yin & Yang (English Available) ヘルピック (骨盤) ヨガ ピラティス ※代行 時間変更 リストラティブヨガ ※時間変更 11:00 12:15 Ayako 13:00 14:15 CHIGUSA 19:00 20:15 KEI 20:30 21:30 Chizuco	はじめてのヨガ サステナブルヨガ アシュタンガヨガ リラックスヨガ 9:30 10:45 清水喬 11:00 12:15 MICHI 19:00 20:15 Yoko 20:30 21:45 Shoko	クリスタルボールヨガ 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	シヴァナンドヨガ 20:15 21:45 Yoshie	ハタヨガ (All Level) 代行 サステナブルヨガフロー 代行 はじめてのアシュタンガヨガ リストラティブヨガ 9:30 10:45 SAORI 11:00 12:15 MICHI 15:30 16:45 Yoko 17:00 18:15 Yoko	ハタヴィンヤサヨガ (アドバンス) 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								
CLIMBING								
OUTDOOR								
	21	22	23	24	25	26	27	
STUDIO A	Yin & Yang (English Available) ヘルピック (骨盤) ヨガ ピラティス ※代行 時間変更 リストラティブヨガ ※時間変更 11:00 12:15 Ayako 13:00 14:15 CHIGUSA 19:00 20:15 KEI 20:30 21:30 Chizuco	はじめてのヨガ サステナブルヨガ アシュタンガヨガ リラックスヨガ 9:30 10:45 清水喬 11:00 12:15 MICHI 19:00 20:15 Yoko 20:30 21:45 Shoko	フローアンビエントヨガ 代行 ハタヨガ&メディテーション アシュタンガヨガ 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	シヴァナンドヨガ 20:15 21:45 Yoshie	ハタヨガ (All Level) 代行 サステナブルヨガフロー 代行 はじめてのアシュタンガヨガ リストラティブヨガ 9:30 10:45 SAORI 11:00 12:15 MICHI 15:30 16:45 Yoko 17:00 18:15 Yoko	ハタヴィンヤサヨガ (アドバンス) 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	<div style="border: 1px solid yellow; padding: 2px;"> Rock Climbing Day Tour@御嶽 10:00~16:00 シバタ </div>
STUDIO B								
CLIMBING								
OUTDOOR								
	28	29	30	31	5月2日 (HAPPY WEDNES DAY)	26	27	
STUDIO A	Yin & Yang (English Available) ヘルピック (骨盤) ヨガ ピラティス ※代行 時間変更 リストラティブヨガ ※時間変更 11:00 12:15 Ayako 13:00 14:15 CHIGUSA 19:00 20:15 KEI 20:30 21:30 Chizuco	はじめてのヨガ サステナブルヨガ アシュタンガヨガ リラックスヨガ 9:30 10:45 清水喬 11:00 12:15 MICHI 19:00 20:15 Yoko 20:30 21:45 Shoko	クリスタルボールヨガ 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	ハタフロー シヴァナンドヨガ (アドバンス) リラックスフロアヨガ 9:30 10:45 ダイスケ 11:00 12:15 Yoshie 19:00 20:15 武藤あや	三頭山トレッキング 10:00~16:00 エンドウ	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <h2 style="color: red;">休講・代行</h2> <p>代行 毎週月曜日 ピラティス RIKU→KEI 5月1日 (火) はじめてのヨガ 清水喬→MICHI 5月5日 (土) ハタヨガ SAORI→武藤あや 5月12日 (土) ハタヴィンヤサヨガ YOKO→Ayako 5月12日 (土) リストラティブヨガ YOKO→Ayako</p> </div>	ハタヨガ (All Level) 代行 サステナブルヨガフロー 代行 はじめてのアシュタンガヨガ リストラティブヨガ 9:30 10:45 SAORI 11:00 12:15 MICHI 15:30 16:45 Yoko 17:00 18:15 Yoko	ハタヴィンヤサヨガ (アドバンス) 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								
CLIMBING								
OUTDOOR								
	28	29	30	31	5月2日 (HAPPY WEDNES DAY)	26	27	
STUDIO A	Yin & Yang (English Available) ヘルピック (骨盤) ヨガ ピラティス ※代行 時間変更 リストラティブヨガ ※時間変更 11:00 12:15 Ayako 13:00 14:15 CHIGUSA 19:00 20:15 KEI 20:30 21:30 Chizuco	はじめてのヨガ サステナブルヨガ アシュタンガヨガ リラックスヨガ 9:30 10:45 清水喬 11:00 12:15 MICHI 19:00 20:15 Yoko 20:30 21:45 Shoko	クリスタルボールヨガ 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	ハタフロー シヴァナンドヨガ (アドバンス) リラックスフロアヨガ 9:30 10:45 ダイスケ 11:00 12:15 Yoshie 19:00 20:15 武藤あや	三頭山トレッキング 10:00~16:00 エンドウ	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <h2 style="color: red;">Pick Up</h2> <p>YOGA & MUSIC Vol.2 5月3日 (木) 13:00~14:30 今日は青空の下開催いたします。 5月のはじめには、立夏を迎えます。この時期は1年の中で最も陽のエネルギーが強く、この陽のエネルギーを、大きく胸を開き、アクティブなエネルギーをたくさん取り込みましょう！ ご予約&ご参加でワークショップ中に使用した音源のCDをプレゼント！</p> </div>	ハタヨガ (All Level) 代行 サステナブルヨガフロー 代行 はじめてのアシュタンガヨガ リストラティブヨガ 9:30 10:45 SAORI 11:00 12:15 MICHI 15:30 16:45 Yoko 17:00 18:15 Yoko	ハタヴィンヤサヨガ (アドバンス) 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								
CLIMBING								
OUTDOOR								

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) 11:00~12:15 (木) 9:30~10:45 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 (月) リストラティブヨガ 20:45~21:45 (木) ハタヨガ&メディテーション 11:00~12:15 (金) リカバリーヨガ 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