

	月	火	水	木	金	土	日	
STUDIO A	12月18日 19:00~20:15 リラックスヨガ 休講	サステナブルヨガ デザインワークショップ 7日(木)、14日(木)の平日開催、10日(日)、24日(日)の休日開催! 普段の生活に役立てることができるヨガを身につけませんか?	12月20日(水)と12月27日(水)はHappy Wednes Day! 水曜日だけPLAYは元気に営業します! 平日、休日、平日ナイト、どのお客様でもレッスンにご参加いただけます! 普段は受けられないレッスンに参加できるチャンス。		ヒーリングヨガ 9:30 10:45 Uma ハタヨガ(アドバンス) 11:00 12:15 Uma ハタフロー 19:00 20:15 根岸アキ ピラティス入門 20:30 21:45 やない	朝の呼吸と瞑想(PARK開催、天候によりスタジオ) 9:15 10:15 Tamaki ハタフロー(All Level) 10:30 11:45 Tamaki はじめてのアシュタンガヨガ 15:30 16:45 yoko リストラティブヨガ 17:00 18:15 yoko	ヴィンヤサフロー 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 大iske	
S	お知らせ 12月まで、金曜日のリフレッシュヨガのクラスが終了となります。いつもご参加いただきありがとうございました。 1月からは新しいクラスが始まりますので、お楽しみに!皆様、ご理解ご協力の程宜しくお願い致します。	太陽礼拝108回チャレンジ! 17日(日)開催!年末に向け燃焼と同じ数の太陽礼拝で心も体もスッキリさせましょう! Rock Climbing Day Tour@御岳 今月も御岳に向かいます!新しいトポを持って新課題を乗り越えましょう!						
CLIMBING					リフレッシュヨガ 20:30 21:45 Michiko はじめてのボルダリング 11:00 12:15 モリ はじめてのボルダリング 19:00 20:15 タサキ スピードクライミングモニタープログラム 19:00 20:15 モリ 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 10:45 12:00 やない スピードクライミングモニタープログラム 14:00 15:00 モリ 体験ロープクライミング 16:00 17:30 タサキ KIDSボルダリング体験TIME★お子様の体験! 17:30 18:30 やない		
OUTDOOR						ノルディックウォーキング 9:15 10:30 やない	PARKヨガ(雨天時はスタジオにて) 9:15 10:30 Yoshie ROCK CLIMBING TOUR@御岳★ 10:00 16:00 シバタ	
STUDIO A	4 Yin & Yang 11:00 12:15 Ayako ヘルピック(骨盤)ヨガ 13:00 14:15 CHIGUSA ピラティス 19:00 20:15 Riku ケア&ストレッチング 20:45 21:45 やない	5 クリスタルボルヨガ 9:30 10:45 TAKA-sun サステナブルヨガ 11:00 12:15 ミチ/外村道洋 アシュタンガヨガ 19:00 20:15 Yoko リラックスヨガ 20:30 21:45 Shoko	7 ピラティス&ストレッチ 9:30 10:45 やない はじめてのヨガ 11:00 12:15 清水喬 陰ヨガ 19:00 20:15 武藤あや ピラティス 20:30 21:45 Mayu-ri	8 ヒーリングヨガ 9:30 10:45 Uma ハタヨガ(アドバンス) 11:00 12:15 Uma ハタフロー 19:00 20:15 根岸アキ ピラティス入門 20:30 21:45 やない	9 朝の呼吸と瞑想(PARK開催、天候によりスタジオ) 9:15 10:15 Tamaki ハタフロー(All Level) 10:30 11:45 Tamaki はじめてのアシュタンガヨガ 15:30 16:45 yoko リストラティブヨガ 17:00 18:15 yoko	10 ヴィンヤサフロー 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 大iske サステナブルヨガデザインワークショップ <第1部> 13:00~16:00 ボース基礎編 ミチ/外村道洋 <第2部> 16:15~17:30 実践編		
STUDIO B	リラックスヨガ 19:00 20:15 Chizuco				サステナブルヨガデザインワークショップ ボース基礎編1 11:00 12:30 ミチ/外村道洋	リフレッシュヨガ 20:30 21:45 Michiko		
CLIMBING	はじめてのボルダリング 11:00 12:15 シバタ トップロープスクール★ 14:00 15:00 シバタ 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 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 11:00 12:15 シバタ スピードクライミングモニタープログラム 14:00 15:15 シバタ はじめてのボルダリング 19:00 20:15 タサキ	ボルダリング中級 14:00 15:15 シバタ ロープクライミングスクール★ Vol.2 19:30 21:30 橋本	はじめてのボルダリング 11:00 12:15 やない ボルダリング中級 19:00 20:15 タサキ ロープクライミングスクール★ Vol.2 19:30 21:30 橋本	はじめてのボルダリング 11:00 12:15 モリ はじめてのボルダリング 19:00 20:15 タサキ スピードクライミングモニタープログラム 19:00 20:15 モリ	はじめてのボルダリング 10:45 12:00 やない スピードクライミングモニタープログラム 14:00 15:00 モリ 体験ロープクライミング 16:00 17:30 タサキ KIDSボルダリング体験TIME★お子様の体験! 17:30 18:30 やない		
OUTDOOR	ナイトノルディックウォーキング 19:15 20:15 やない					ノルディックウォーキング 9:15 10:30 やない	PARKヨガ(雨天時はスタジオにて) 9:15 10:30 Yoshie	
STUDIO A	11 Yin & Yang 11:00 12:15 Ayako ヘルピック(骨盤)ヨガ 13:00 14:15 CHIGUSA ピラティス 19:00 20:15 Riku ケア&ストレッチング 20:45 21:45 やない	12 クリスタルボルヨガ 9:30 10:45 TAKA-sun サステナブルヨガ 11:00 12:15 ミチ/外村道洋 アシュタンガヨガ 19:00 20:15 Yoko リラックスヨガ 20:30 21:45 Shoko	14 ピラティス&ストレッチ 9:30 10:45 やない はじめてのヨガ 11:00 12:15 清水喬 陰ヨガ 19:00 20:15 武藤あや ピラティス 20:30 21:45 Mayu-ri	15 ヒーリングヨガ 9:30 10:45 Uma ハタヨガ(アドバンス) 11:00 12:15 Uma ハタフロー 19:00 20:15 根岸アキ ピラティス入門 20:30 21:45 やない	16 朝の呼吸と瞑想(PARK開催、天候によりスタジオ) 9:15 10:15 Tamaki ハタフロー(All Level) 10:30 11:45 Tamaki ヴィンヤサフロー 15:30 16:45 yoko 陰ヨガ 17:00 18:15 yoko	17 ヴィンヤサフロー 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 大iske 太陽礼拝108回チャレンジ! 17:00 19:00 Yoshie		
STUDIO B	リラックスヨガ 19:00 20:15 Chizuco				サステナブルヨガデザインワークショップ ボース基礎編2 11:00 12:30 ミチ/外村道洋	リフレッシュヨガ 20:30 21:45 Michiko	クライミング★スタジオ★ Vol.5 18:00 19:15 やない	
CLIMBING	はじめてのボルダリング 11:00 12:15 シバタ トップロープスクール★ 14:00 15:00 シバタ 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 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 11:00 12:15 シバタ スピードクライミングモニタープログラム 14:00 15:15 シバタ はじめてのボルダリング 19:00 20:15 タサキ	ボルダリング中級 14:00 15:15 シバタ ロープクライミングスクール★ Vol.3 19:30 21:30 橋本	はじめてのボルダリング 11:00 12:15 やない ボルダリング中級 19:00 20:15 タサキ ロープクライミングスクール★ Vol.3 19:30 21:30 橋本	はじめてのボルダリング 11:00 12:15 モリ はじめてのボルダリング 19:00 20:15 タサキ スピードクライミングモニタープログラム 19:00 20:15 モリ	はじめてのボルダリング 10:45 12:00 やない スピードクライミングモニタープログラム 14:00 15:00 モリ 体験ロープクライミング 16:00 17:30 タサキ KIDSボルダリング体験TIME★お子様の体験! 17:30 18:30 やない		
OUTDOOR	ナイトノルディックウォーキング 19:15 20:15 やない					ノルディックウォーキング 9:15 10:30 やない	PARKヨガ(雨天時はスタジオにて) 9:15 10:30 Yoshie	
STUDIO A	18 Yin & Yang 11:00 12:15 Ayako ヘルピック(骨盤)ヨガ 13:00 14:15 CHIGUSA ピラティス 19:00 20:15 Riku ケア&ストレッチング 20:45 21:45 やない	19 クリスタルボルヨガ 9:30 10:45 TAKA-sun サステナブルヨガ 11:00 12:15 ミチ/外村道洋 アシュタンガヨガ 19:00 20:15 Yoko リラックスヨガ 20:30 21:45 Shoko	21 ピラティス&ストレッチ 9:30 10:45 やない はじめてのヨガ 11:00 12:15 清水喬 陰ヨガ 19:00 20:15 武藤あや ピラティス 20:30 21:45 Mayu-ri	22 ヒーリングヨガ 9:30 10:45 Uma ハタヨガ(アドバンス) 11:00 12:15 Uma ハタフロー 19:00 20:15 根岸アキ ピラティス入門 20:30 21:45 やない	23 朝の呼吸と瞑想(PARK開催、天候によりスタジオ) 9:15 10:15 Tamaki ハタフロー(All Level) 10:30 11:45 Tamaki ヴィンヤサフロー 15:30 16:45 yoko 陰ヨガ 17:00 18:15 yoko	24 ヴィンヤサフロー 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 大iske サステナブルヨガデザインワークショップ <第1部> 13:00~16:00 ボース基礎編 ミチ/外村道洋 <第2部> 16:15~17:30 実践編		
STUDIO B	リラックスヨガ 19:00 20:15 Chizuco					リフレッシュヨガ 20:30 21:45 Michiko		
CLIMBING	はじめてのボルダリング 11:00 12:15 シバタ トップロープスクール★ 14:00 15:00 シバタ 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 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 11:00 12:15 シバタ スピードクライミングモニタープログラム 14:00 15:15 シバタ はじめてのボルダリング 19:00 20:15 タサキ	ボルダリング中級 14:00 15:15 シバタ ロープクライミングスクール★ Vol.4 19:30 21:30 橋本	はじめてのボルダリング 11:00 12:15 やない ボルダリング中級 19:00 20:15 タサキ ロープクライミングスクール★ 振替日 19:30 21:30 橋本	はじめてのボルダリング 11:00 12:15 モリ はじめてのボルダリング 19:00 20:15 タサキ スピードクライミングモニタープログラム 19:00 20:15 モリ	はじめてのボルダリング 10:45 12:00 やない スピードクライミングモニタープログラム 14:00 15:00 モリ 体験ロープクライミング 16:00 17:30 タサキ KIDSボルダリング体験TIME★お子様の体験! 17:30 18:30 やない		
OUTDOOR	ナイトノルディックウォーキング 19:15 20:15 やない					ノルディックウォーキング 9:15 10:30 やない	PARKヨガ(雨天時はスタジオにて) 9:15 10:30 Yoshie	
STUDIO A	25 Yin & Yang 11:00 12:15 Ayako ヘルピック(骨盤)ヨガ 13:00 14:15 CHIGUSA ピラティス 19:00 20:15 Riku ケア&ストレッチング 20:45 21:45 やない	26 クリスタルボルヨガ 9:30 10:45 TAKA-sun サステナブルヨガ 11:00 12:15 ミチ/外村道洋 アシュタンガヨガ 19:00 20:15 Yoko リラックスヨガ 20:30 21:45 Shoko	28 ピラティス&ストレッチ 9:30 10:45 やない はじめてのヨガ 11:00 12:15 清水喬 陰ヨガ 19:00 20:15 武藤あや ピラティス 20:30 21:45 Mayu-ri	29 ヒーリングヨガ 9:30 10:45 Uma ハタヨガ(アドバンス) 11:00 12:15 Uma ハタフロー 19:00 20:15 根岸アキ ピラティス入門 20:30 21:45 やない	20 リラックスフロー 9:30 10:45 武藤あや ヴィンヤサフロー 11:00 12:15 Shoko シヴァナンドヨガ 19:30 21:00 Yoshie	HAPPY WEDNES DAY	リラックスフロー 9:30 10:45 武藤あや ヴィンヤサフロー 11:00 12:15 Shoko はじめてのボルダリング 13:30 14:45 Yoshie	HAPPY WEDNES DAY
STUDIO B	リラックスヨガ 19:00 20:15 Chizuco				リフレッシュヨガ 20:30 21:45 Michiko			
CLIMBING	はじめてのボルダリング 11:00 12:15 シバタ トップロープスクール★ 14:00 15:00 シバタ 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 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 11:00 12:15 シバタ スピードクライミングモニタープログラム 14:00 15:15 シバタ はじめてのボルダリング 19:00 20:15 タサキ	ボルダリング中級 14:00 15:15 シバタ ロープクライミングスクール★ 振替日 19:30 21:30 橋本	はじめてのボルダリング 11:00 12:15 やない ボルダリング中級 19:00 20:15 シバタ ロープクライミングスクール★ 振替日 19:30 21:30 橋本	はじめてのボルダリング 11:00 12:15 モリ はじめてのボルダリング 19:00 20:15 タサキ スピードクライミングモニタープログラム 19:00 20:15 モリ	はじめてのボルダリング 10:45 12:00 やない スピードクライミングモニタープログラム 14:00 15:00 モリ 体験ロープクライミング 16:00 17:30 タサキ KIDSボルダリング体験TIME★お子様の体験! 17:30 18:30 やない		
OUTDOOR	ナイトノルディックウォーキング 19:15 20:15 やない					ノルディックウォーキング 9:15 10:30 やない	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、木、金) 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 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) サステナブルヨガ 11:00~12:15 (火) リラックスヨガ 20:30~21:45 休日 毎週水曜日(水曜祝日の場合は、翌営業日)	平日(月~金) 14:00~20:00 休日(土日祝日) 13:00~19:00
-----------------------	---	---------------------------------	---------------------------	---	---

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