

	月	火	水	木	金	土	日						
STUDIO A	重要なお知らせ いつもPLAYをご利用頂き誠にありがとうございます。 今月は21日(水)が営業日となり、翌日22日(木)が休館日となります。 お間違えないようご注意ください。		休講・代行 代行 3月1日(木) TAKA→SONOKO 代行 3月2日(金) UMA→AYAKO 代行 3月19日(月) AYAKO→CHIGUSA 代行 3月毎週土曜日 TAMAKI→SAORI 代行 3月毎週土曜日 TAMAKI→MACHI 代行 3月24日(土) Yoko→Shoko		ハタヨガ&メディテーション 代行 ピラティス&ストレッチ 陰ヨガ ピラティス	9:30 10:45 SONOKO 11:00 12:15 やない 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 (ALL LEVEL) ピラティス入門	9:30 10:45 Ayako 11:00 12:15 Ayako 19:00 20:15 根岸アキ 20:30 21:45 やない	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 MACHI 15:30 16:45 Yoko 17:00 18:15 Yoko	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 ダイスケ	
	STUDIO B	21日(水)はHAPPY Wednes Day 月額会員種別に関係なくご利用いただけます! 平日、平日ナイト、休日会員の皆様もご利用いただけますので、 いつもとは違ったヨガにチャレンジして見ませんか?		はじめてのボルダリング はじめてのボルダリング		9:30 10:45 やない 19:00 20:15 シバタ	はじめてのボルダリング はじめてのボルダリング	11:00 12:15 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!	10:45 12:00 やない 14:00 15:00 モリ	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 14:00 15:15 モリ 15:30 17:00 やない 17:30 18:30 やない	
CLIMBING	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 シバタ 19:00 20:15 miwa	はじめてのボルダリング ボルダリング中級	9:30 10:45 やない 19:00 20:15 シバタ	はじめてのボルダリング はじめてのボルダリング	11:00 12:15 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! ボルダリング中級	9:30 10:45 モリ 14:00 15:15 モリ 15:30 17:00 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		はじめてのボルダリング		17:30 18:30 STAFF	入門コース(小学1~中学3年生)	17:30 18:30 STAFF	入門コース(小学1~中学3年生)	17:30 18:30 STAFF	入門コース(小学1~中学3年生)	17:30 18:30 STAFF		
STUDIO A	Yin & Yang ヘルピック(骨盤)ヨガ ピラティス ケア&ストレッチング	11:00 12:15 Ayako 13:00 14:15 CHIGUSA 19:00 20:15 Riku 20:45 21:45 やない	はじめてのヨガ サステナブルヨガ アシュタンガヨガ リラクセスヨガ	9:30 10:45 清水喬 11:00 12:15 MACHI 19:00 20:15 Yoko 20:30 21:45 Shoko	クリスタルポールヨガ ピラティス&ストレッチ 陰ヨガ ピラティス	9:30 10:45 TAKA 11:00 12:15 やない 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 (ALL LEVEL) ピラティス入門	9:30 10:45 Uma 11:00 12:15 Uma 19:00 20:15 根岸アキ 20:30 21:45 やない	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 MACHI 15:30 16:45 Yoko 17:00 18:15 Yoko	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 ダイスケ	
STUDIO B	リラクセスヨガ	19:00 20:15 Chizuko	はじめてのボルダリング	11:00 12:15 シバタ	はじめてのボルダリング	9:30 10:45 やない	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	10:45 12:00 やない	はじめてのボルダリング	9:30 10:45 モリ	
CLIMBING	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)	17:30 18:30 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 ボルダリング中級	14:00 15:15 シバタ 19:00 20:15 モリ	はじめてのボルダリング	9:30 10:45 やない 19:00 20:15 シバタ	はじめてのボルダリング	11:00 12:15 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!	10:45 12:00 やない 14:00 15:00 モリ	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 14:00 15:15 モリ 15:30 17:00 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	19:15 20:15 やない	はじめてのボルダリング	17:30 18:30 STAFF	入門コース(小学1~中学3年生)	17:30 18:30 STAFF	入門コース(小学1~中学3年生)	17:30 18:30 STAFF	入門コース(小学1~中学3年生)	17:30 18:30 STAFF	入門コース(小学1~中学3年生)	17:30 18:30 STAFF	
IVENT	FEEL ROCK2開催!		はじめてのボルダリング		19:15 20:15 やない	はじめてのボルダリング	17:30 18:30 STAFF	中級コース(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	中級コース(小学1~中学3年生)	17:30 18:30 STAFF
STUDIO A	Yin & Yang 代行 ヘルピック(骨盤)ヨガ ピラティス ケア&ストレッチング	11:00 12:15 CHIGUSA 13:00 14:15 CHIGUSA 19:00 20:15 Riku 20:45 21:45 やない	はじめてのヨガ サステナブルヨガ アシュタンガヨガ リラクセスヨガ	9:30 10:45 清水喬 11:00 12:15 MACHI 19:00 20:15 Yoko 20:30 21:45 Shoko	ハタフロー ケア&ストレッチング 花粉症をやわらげるヨガ シヴァナンダヨガ(アドバンス)	9:30 10:45 DAISKE 11:00 12:15 やない 13:00 14:15 根岸アキ 15:00 16:30 Yoshie	ヒーリングヨガ ハタヨガ(アドバンス) ハタフロー (ALL LEVEL) ピラティス入門	9:30 10:45 Uma 11:00 12:15 Uma 19:00 20:15 根岸アキ 20:30 21:45 やない	ハタヨガ (All Level) 代行 サステナブルヨガフロー 代行 ヴィンヤサフロー 代行 リストラティブヨガ 代行	9:30 10:45 SAORI 11:00 12:15 MACHI 15:30 16:45 SHOKO 17:00 18:15 SHOKO	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 ダイスケ	
STUDIO B	リラクセスヨガ	19:00 20:15 Chizuko	はじめてのボルダリング	11:00 12:15 シバタ	はじめてのボルダリング	9:30 10:45 やない	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	10:45 12:00 やない	はじめてのボルダリング	9:30 10:45 モリ	
CLIMBING	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)	17:30 18:30 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 ボルダリング中級	14:00 15:15 シバタ 19:00 20:15 miwa	はじめてのボルダリング	9:30 10:45 やない 19:00 20:15 miwa	はじめてのボルダリング	11:00 12:15 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!	10:45 12:00 やない 14:00 15:00 モリ	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 14:00 15:15 モリ 15:30 17:00 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	19:15 20:15 やない	はじめてのボルダリング	17:30 18:30 STAFF	入門コース(小学1~中学3年生)	17:30 18:30 STAFF	入門コース(小学1~中学3年生)	17:30 18:30 STAFF	入門コース(小学1~中学3年生)	17:30 18:30 STAFF	入門コース(小学1~中学3年生)	17:30 18:30 STAFF	
IVENT	FEEL ROCK2開催!		はじめてのボルダリング		19:15 20:15 やない	はじめてのボルダリング	17:30 18:30 STAFF	中級コース(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	中級コース(小学1~中学3年生)	17:30 18:30 STAFF
STUDIO A	Yin & Yang ヘルピック(骨盤)ヨガ ピラティス ケア&ストレッチング	11:00 12:15 Ayako 13:00 14:15 CHIGUSA 19:00 20:15 Riku 20:45 21:45 やない	はじめてのヨガ サステナブルヨガ アシュタンガヨガ リラクセスヨガ	9:30 10:45 清水喬 11:00 12:15 MACHI 19:00 20:15 Yoko 20:30 21:45 Shoko	クリスタルポールヨガ ピラティス&ストレッチ 陰ヨガ ピラティス	9:30 10:45 TAKA 11:00 12:15 やない 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 (ALL LEVEL) ピラティス入門	9:30 10:45 Uma 11:00 12:15 Uma 19:00 20:15 根岸アキ 20:30 21:45 やない	ハタヨガ (All Level) 代行 サステナブルヨガフロー 代行 コンディショニング&ストレッチ 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 MACHI 13:00 14:15 やない 15:30 16:45 Yoko 17:00 18:15 Yoko	ヴィンヤサフロー サステナブルヨガフロー 代行 はじめてのヨガ 3月は花粉症対策月間!鼻うがい(クリヤ)や内臓マッサージで 花粉症の症状をやわらげましょう! 3月8日(木)花粉症対策!はじめてのクリヤ 3月11日(日)内臓マッサージ&毒素排出ヨガ	10:45 12:00 根岸アキ 13:30 14:45 Yoshie 15:30 16:45 ダイスケ 11:00 12:30 TAKA 17:30 19:00 Yoshie	
STUDIO B	リラクセスヨガ	19:00 20:15 Chizuko	はじめてのボルダリング	11:00 12:15 シバタ	はじめてのボルダリング	9:30 10:45 やない	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	10:45 12:00 やない	はじめてのボルダリング	9:30 10:45 モリ	
CLIMBING	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)	17:30 18:30 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 ボルダリング中級	14:00 15:15 シバタ 19:00 20:15 モリ	はじめてのボルダリング	9:30 10:45 やない 19:00 20:15 シバタ	はじめてのボルダリング	11:00 12:15 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!	10:45 12:00 やない 14:00 15:00 モリ	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 14:00 15:15 モリ 15:30 17:00 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	19:15 20:15 やない	はじめてのボルダリング	17:30 18:30 STAFF	入門コース(小学1~中学3年生)	17:30 18:30 STAFF	入門コース(小学1~中学3年生)	17:30 18:30 STAFF	入門コース(小学1~中学3年生)	17:30 18:30 STAFF	入門コース(小学1~中学3年生)	17:30 18:30 STAFF	
IVENT	FEEL ROCK2開催!		はじめてのボルダリング		19:15 20:15 やない	はじめてのボルダリング	17:30 18:30 STAFF	中級コース(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	中級コース(小学1~中学3年生)	17:30 18:30 STAFF

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 (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) クリスタルポールヨガ 9:30~10:45 (金) ハタフロー 19:00~20:15 (火) サステナブルヨガ 11:00~12:15 (金) シヴァナンダヨガ 20:15~21:45 (火) リラクセスヨガ 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