

	月	火	水	金	土	日
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p><b>PLAYからのお知らせ</b></p> <p>いつもPLAYをご利用頂き誠にありがとうございます。 火曜日・木曜日・金曜日のクラス変更がございます。 ご予約、ご参加される場合はご注意ください。 ご理解ご協力のほど何卒宜しくお願いいたします。</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p><b>休講・代行</b></p> <p>無し</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p><b>6月のテーマ</b></p> <p>「EARLY BIRD (早起きは三文の得!)」 6月は夏至を迎えます。北半球でもっとも日が長くなり、太陽のエネルギーが高まるのもこの時期です。 また6月21日は「国際ヨガの日」と国連で制定されています。 生活にヨガを習慣にしてみたいか、いつよりも少し早く起きて朝陽を浴び、しっかりとカラダにエネルギーを蓄え、ジメジメした梅雨のシーズンも乗り切りましょう!</p> </div> </div>					
<b>STUDIO A</b>	11:00 12:15 Ayako 13:00 14:15 澤畑ちぐさ 19:00 20:15 KEI 20:30 21:30 Chizuco	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	9:30 10:45 TAKA 11:00 12:15 SONOKO 19:00 20:15 武藤あや 20:30 21:45 Mayu-ri	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	9:30 10:45 SAORI 11:00 12:15 MICHI 13:30 14:45 Yoko 15:00 16:15 Yoko	10:45 12:00 根岸アキ 13:30 14:45 Yoshie 15:30 16:45 Yoshie
<b>STUDIO B</b>	19:00 20:15 Chizuco	19:00 20:15 Chizuco	19:30 21:00 Yoshie	19:30 21:00 Uma	19:30 21:00 SAORI	19:30 21:00 根岸アキ
<b>CLIMBING</b>	11:00 12:15 シバタ 14:00 15:00 シバタ 17:30 18:30 STAFF 17:30 18:30 STAFF	11:00 12:15 シバタ 14:00 15:15 シバタ 19:00 20:15 miwa	11:00 12:15 エンドウ 19:00 20:15 STAFF	11:00 12:15 モリ 19:00 20:15 スズキ	10:45 12:00 エンドウ 14:00 15:00 STAFF	9:30 10:45 モリ 13:00 14:15 モリ 15:30 17:00 モリ
<b>OUTDOOR</b>	19:15 20:15 エンドウ	19:15 20:15 エンドウ	9:30 10:45 エンドウ	9:30 10:45 Uma	9:15 10:30 エンドウ	9:15 10:30 Yoshie
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p><b>PLAYからのお知らせ</b></p> <p>いつもPLAYをご利用頂き誠にありがとうございます。 火曜日・木曜日・金曜日のクラス変更がございます。 ご予約、ご参加される場合はご注意ください。 ご理解ご協力のほど何卒宜しくお願いいたします。</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p><b>休講・代行</b></p> <p>無し</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p><b>6月のテーマ</b></p> <p>「EARLY BIRD (早起きは三文の得!)」 6月は夏至を迎えます。北半球でもっとも日が長くなり、太陽のエネルギーが高まるのもこの時期です。 また6月21日は「国際ヨガの日」と国連で制定されています。 生活にヨガを習慣にしてみたいか、いつよりも少し早く起きて朝陽を浴び、しっかりとカラダにエネルギーを蓄え、ジメジメした梅雨のシーズンも乗り切りましょう!</p> </div> </div>					
<b>STUDIO A</b>	11:00 12:15 Ayako 13:00 14:15 澤畑ちぐさ 19:00 20:15 KEI 20:30 21:30 Chizuco	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	9:30 10:45 TAKA 11:00 12:15 SONOKO 19:00 20:15 武藤あや 20:30 21:45 Mayu-ri	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	9:30 10:45 SAORI 11:00 12:15 MICHI 13:30 14:45 Yoko 15:00 16:15 Yoko	10:45 12:00 根岸アキ 13:30 14:45 Yoshie 15:30 16:45 ダイスケ
<b>STUDIO B</b>	19:00 20:15 Chizuco	19:00 20:15 Chizuco	19:30 21:00 Yoshie	19:30 21:00 Uma	19:30 21:00 SAORI	19:30 21:00 根岸アキ
<b>CLIMBING</b>	11:00 12:15 シバタ 14:00 15:00 シバタ 17:30 18:30 STAFF 17:30 18:30 STAFF	11:00 12:15 シバタ 14:00 15:15 シバタ 19:00 20:15 miwa	11:00 12:15 エンドウ 19:00 20:15 STAFF	11:00 12:15 モリ 19:00 20:15 スズキ	10:45 12:00 エンドウ 14:00 15:00 STAFF	9:30 10:45 モリ 13:00 14:15 モリ 15:30 17:00 モリ
<b>OUTDOOR</b>	19:15 20:15 エンドウ	19:15 20:15 エンドウ	9:30 10:45 エンドウ	9:30 10:45 Uma	9:15 10:30 エンドウ	9:15 10:30 Yoshie
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p><b>PLAYからのお知らせ</b></p> <p>いつもPLAYをご利用頂き誠にありがとうございます。 火曜日・木曜日・金曜日のクラス変更がございます。 ご予約、ご参加される場合はご注意ください。 ご理解ご協力のほど何卒宜しくお願いいたします。</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p><b>休講・代行</b></p> <p>無し</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p><b>6月のテーマ</b></p> <p>「EARLY BIRD (早起きは三文の得!)」 6月は夏至を迎えます。北半球でもっとも日が長くなり、太陽のエネルギーが高まるのもこの時期です。 また6月21日は「国際ヨガの日」と国連で制定されています。 生活にヨガを習慣にしてみたいか、いつよりも少し早く起きて朝陽を浴び、しっかりとカラダにエネルギーを蓄え、ジメジメした梅雨のシーズンも乗り切りましょう!</p> </div> </div>					
<b>STUDIO A</b>	11:00 12:15 Ayako 13:00 14:15 澤畑ちぐさ 19:00 20:15 KEI 20:30 21:30 Chizuco	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	9:30 10:45 TAKA 11:00 12:15 SONOKO 19:00 20:15 武藤あや 20:30 21:45 Mayu-ri	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	9:30 10:45 SAORI 11:00 12:15 MICHI 13:30 14:45 Yoko 15:00 16:15 Yoko	10:45 12:00 根岸アキ 13:30 14:45 Yoshie 15:30 16:45 ダイスケ
<b>STUDIO B</b>	19:00 20:15 Chizuco	19:00 20:15 Chizuco	19:30 21:00 Yoshie	19:30 21:00 Uma	19:30 21:00 SAORI	19:30 21:00 根岸アキ
<b>CLIMBING</b>	11:00 12:15 シバタ 14:00 15:00 シバタ 17:30 18:30 STAFF 17:30 18:30 STAFF	11:00 12:15 シバタ 14:00 15:15 シバタ 19:00 20:15 miwa	11:00 12:15 エンドウ 19:00 20:15 STAFF	11:00 12:15 モリ 19:00 20:15 スズキ	10:45 12:00 エンドウ 14:00 15:00 STAFF	9:30 10:45 モリ 13:00 14:15 モリ 15:30 17:00 モリ
<b>OUTDOOR</b>	19:15 20:15 エンドウ	19:15 20:15 エンドウ	9:30 10:45 エンドウ	9:30 10:45 Uma	9:15 10:30 エンドウ	9:15 10:30 Yoshie
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p><b>PLAYからのお知らせ</b></p> <p>いつもPLAYをご利用頂き誠にありがとうございます。 火曜日・木曜日・金曜日のクラス変更がございます。 ご予約、ご参加される場合はご注意ください。 ご理解ご協力のほど何卒宜しくお願いいたします。</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p><b>休講・代行</b></p> <p>無し</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p><b>6月のテーマ</b></p> <p>「EARLY BIRD (早起きは三文の得!)」 6月は夏至を迎えます。北半球でもっとも日が長くなり、太陽のエネルギーが高まるのもこの時期です。 また6月21日は「国際ヨガの日」と国連で制定されています。 生活にヨガを習慣にしてみたいか、いつよりも少し早く起きて朝陽を浴び、しっかりとカラダにエネルギーを蓄え、ジメジメした梅雨のシーズンも乗り切りましょう!</p> </div> </div>					
<b>STUDIO A</b>	11:00 12:15 Ayako 13:00 14:15 澤畑ちぐさ 19:00 20:15 KEI 20:30 21:30 Chizuco	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	9:30 10:45 TAKA 11:00 12:15 SONOKO 19:00 20:15 武藤あや 20:30 21:45 Mayu-ri	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	9:30 10:45 SAORI 11:00 12:15 MICHI 13:30 14:45 Yoko 15:00 16:15 Yoko	10:45 12:00 根岸アキ 13:30 14:45 Yoshie 15:30 16:45 ダイスケ
<b>STUDIO B</b>	19:00 20:15 Chizuco	19:00 20:15 Chizuco	19:30 21:00 Yoshie	19:30 21:00 Uma	19:30 21:00 SAORI	19:30 21:00 根岸アキ
<b>CLIMBING</b>	11:00 12:15 シバタ 14:00 15:00 シバタ 17:30 18:30 STAFF 17:30 18:30 STAFF	11:00 12:15 シバタ 14:00 15:15 シバタ 19:00 20:15 miwa	11:00 12:15 エンドウ 19:00 20:15 STAFF	11:00 12:15 モリ 19:00 20:15 スズキ	10:45 12:00 エンドウ 14:00 15:00 STAFF	9:30 10:45 モリ 13:00 14:15 モリ 15:30 17:00 モリ
<b>OUTDOOR</b>	19:15 20:15 エンドウ	19:15 20:15 エンドウ	9:30 10:45 エンドウ	9:30 10:45 Uma	9:15 10:30 エンドウ	9:15 10:30 Yoshie
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p><b>PLAYからのお知らせ</b></p> <p>いつもPLAYをご利用頂き誠にありがとうございます。 火曜日・木曜日・金曜日のクラス変更がございます。 ご予約、ご参加される場合はご注意ください。 ご理解ご協力のほど何卒宜しくお願いいたします。</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p><b>休講・代行</b></p> <p>無し</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p><b>6月のテーマ</b></p> <p>「EARLY BIRD (早起きは三文の得!)」 6月は夏至を迎えます。北半球でもっとも日が長くなり、太陽のエネルギーが高まるのもこの時期です。 また6月21日は「国際ヨガの日」と国連で制定されています。 生活にヨガを習慣にしてみたいか、いつよりも少し早く起きて朝陽を浴び、しっかりとカラダにエネルギーを蓄え、ジメジメした梅雨のシーズンも乗り切りましょう!</p> </div> </div>					
<b>STUDIO A</b>	11:00 12:15 Ayako 13:00 14:15 澤畑ちぐさ 19:00 20:15 KEI 20:30 21:30 Chizuco	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	9:30 10:45 TAKA 11:00 12:15 SONOKO 19:00 20:15 武藤あや 20:30 21:45 Mayu-ri	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	9:30 10:45 SAORI 11:00 12:15 MICHI 13:30 14:45 Yoko 15:00 16:15 Yoko	10:45 12:00 根岸アキ 13:30 14:45 Yoshie 15:30 16:45 ダイスケ
<b>STUDIO B</b>	19:00 20:15 Chizuco	19:00 20:15 Chizuco	19:30 21:00 Yoshie	19:30 21:00 Uma	19:30 21:00 SAORI	19:30 21:00 根岸アキ
<b>CLIMBING</b>	11:00 12:15 シバタ 14:00 15:00 シバタ 17:30 18:30 STAFF 17:30 18:30 STAFF	11:00 12:15 シバタ 14:00 15:15 シバタ 19:00 20:15 miwa	11:00 12:15 エンドウ 19:00 20:15 STAFF	11:00 12:15 モリ 19:00 20:15 スズキ	10:45 12:00 エンドウ 14:00 15:00 STAFF	9:30 10:45 モリ 13:00 14:15 モリ 15:30 17:00 モリ
<b>OUTDOOR</b>	19:15 20:15 エンドウ	19:15 20:15 エンドウ	9:30 10:45 エンドウ	9:30 10:45 Uma	9:15 10:30 エンドウ	9:15 10:30 Yoshie
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p><b>PLAYからのお知らせ</b></p> <p>いつもPLAYをご利用頂き誠にありがとうございます。 火曜日・木曜日・金曜日のクラス変更がございます。 ご予約、ご参加される場合はご注意ください。 ご理解ご協力のほど何卒宜しくお願いいたします。</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p><b>休講・代行</b></p> <p>無し</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p><b>6月のテーマ</b></p> <p>「EARLY BIRD (早起きは三文の得!)」 6月は夏至を迎えます。北半球でもっとも日が長くなり、太陽のエネルギーが高まるのもこの時期です。 また6月21日は「国際ヨガの日」と国連で制定されています。 生活にヨガを習慣にしてみたいか、いつよりも少し早く起きて朝陽を浴び、しっかりとカラダにエネルギーを蓄え、ジメジメした梅雨のシーズンも乗り切りましょう!</p> </div> </div>					
<b>STUDIO A</b>	11:00 12:15 Ayako 13:00 14:15 澤畑ちぐさ 19:00 20:15 KEI 20:30 21:30 Chizuco	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	9:30 10:45 TAKA 11:00 12:15 SONOKO 19:00 20:15 武藤あや 20:30 21:45 Mayu-ri	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	9:30 10:45 SAORI 11:00 12:15 MICHI 13:30 14:45 Yoko 15:00 16:15 Yoko	10:45 12:00 根岸アキ 13:30 14:45 Yoshie 15:30 16:45 ダイスケ
<b>STUDIO B</b>	19:00 20:15 Chizuco	19:00 20:15 Chizuco	19:30 21:00 Yoshie	19:30 21:00 Uma	19:30 21:00 SAORI	19:30 21:00 根岸アキ
<b>CLIMBING</b>	11:00 12:15 シバタ 14:00 15:00 シバタ 17:30 18:30 STAFF 17:30 18:30 STAFF	11:00 12:15 シバタ 14:00 15:15 シバタ 19:00 20:15 miwa	11:00 12:15 エンドウ 19:00 20:15 STAFF	11:00 12:15 モリ 19:00 20:15 スズキ	10:45 12:00 エンドウ 14:00 15:00 STAFF	9:30 10:45 モリ 13:00 14:15 モリ 15:30 17:00 モリ
<b>OUTDOOR</b>	19:15 20:15 エンドウ	19:15 20:15 エンドウ	9:30 10:45 エンドウ	9:30 10:45 Uma	9:15 10:30 エンドウ	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 (月) リストラティブヨガ 20:30~21:30 (火) リリースピラティス 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

## Pick Up

**アロマヨガヒーリングWS Vol.2**

梅雨の時期は、その時期特有の様々な原因によって湿が重くなったり、体がむくんだり体調不良が多くなります。

体の不調と湿気との関係や、不調がどのように起こっているのかを知り、梅雨の時期にオススメのアロマの使い方や、アーサナと呼吸法を実施して、体調をスッキリと改善させていきましょう。

**満月ヨガ**

大地にパワーがみなぎり、女性の心身に影響を与えやすいという満月の日。満月に向かい、カラダはデトックス期間に入る為、心身のリフレッシュに最適な期間です。月とともに、大地や空のパワーを感じた満月ヨガ。心とカラダに、自然の恵みをたっぷり吸収し、ヒーリングパワーを高めます。