

	月	火	水	木	金	土	日					
	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。 今月はレッスンの代行が多数ございますので、ご注意ください。		休講・代行 代行 2月12日(月) AYAKO→CHIGUSA 代行 2月8日、15日、22日(木) TAKA-sun→SONOCO 代行 2月24日(土) TAMAKI→SAORI 代行 2月24日(土) TAMAKI→MICHI									
STUDIO A			クリスタルボルヨガ 時間・曜日変更 ピラティス&ストレッチ 時間変更 陰ヨガ ピラティス	9:30 10:45 TAKA-sun 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	朝の呼吸と瞑想 (PARK開催、天候によりスタジオ) ハタフロー (All Level) はじめてのアシュタンガヨガ リストラティブヨガ	9:15 10:15 Tamaki 10:30 11:45 Tamaki 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	木曜日 TAKA-sun 2月8日~3月1日											
CLIMBING	上記期間は開催レッスンが代行のインストラクターとなります。 2月17日は親子ヨガ開催にあたり、親子ボルダリングは休講となります。	休講 2月12日(月) リラックスヨガ 休講 2月17日(土) 親子ボルダリング	はじめてのボルダリング 時間変更 はじめてのボルダリング 入門コース (小学1~中学3年生)	9:30 10:45 やない 19:00 20:15 シバタ 17:30 18:30 STAFF	はじめてのボルダリング はじめてのボルダリング 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)	11:00 12:15 モリ 19:00 20:15 STAFF 17:30 18:30 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! 入門コース (小学1~中学3年生)	10:45 12:00 やない 14:00 15:00 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 14:00 15:15 モリ 15:30 17:00 やない 17:30 18:30 やない		
OUTDOOR						ノルディックウォーキング	PARKヨガ (雨天時はスタジオにて)	9:15 10:30 やない	9:15 10:30 Yoshie			
	5	6	8	9	10	11						
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 時間・曜日変更 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	ハタヨガ&メディテーション 代行 ピラティス&ストレッチ 時間変更 陰ヨガ ピラティス	9:30 10:45 SONOCO 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	朝の呼吸と瞑想 (PARK開催、天候によりスタジオ) ハタフロー (All Level) はじめてのアシュタンガヨガ リストラティブヨガ	9:15 10:15 Tamaki 10:30 11:45 Tamaki 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	リラックスヨガ	19:00 20:15 Chizuco			シヴァナダヨガ	20:15 21:45 Yoshie						
CLIMBING	はじめてのボルダリング トップロープスクール★ 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) 中級コース (小学1~中学3年生)	11:00 12:15 シバタ 14:00 15:00 シバタ 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 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 STAFF 17:30 18:30 STAFF	はじめてのボルダリング 時間変更 ボルダリング中級 入門コース (小学1~中学3年生)	9:30 10:45 やない 19:00 20:15 シバタ 17:30 18:30 STAFF	はじめてのボルダリング はじめてのボルダリング 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)	11:00 12:15 モリ 19:00 20:15 STAFF 17:30 18:30 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 やない 14:00 15:00 モリ 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 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					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		
	12	13	15	16	17	18						
STUDIO A	Yin & Yang 代行 ヘルピック (骨盤) ヨガ ピラティス	11:00 12:15 CHIGUSA 13:00 14:15 CHIGUSA 19:00 20:15 Riku	はじめてのヨガ 時間・曜日変更 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	ハタヨガ&メディテーション 代行 ピラティス&ストレッチ 時間変更 陰ヨガ ピラティス	9:30 10:45 SONOCO 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	朝の呼吸と瞑想 (PARK開催、天候によりスタジオ) ハタフロー (All Level) はじめてのアシュタンガヨガ リストラティブヨガ	9:15 10:15 Tamaki 10:30 11:45 Tamaki 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	アロマヨガヒーリングWS	10:00~12:00 UMA					親子ヨガ	13:00~14:15 YUMA				
CLIMBING	はじめてのボルダリング トップロープスクール★ 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) 中級コース (小学1~中学3年生)	11:00 12:15 シバタ 14:00 15:00 シバタ 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 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 STAFF 17:30 18:30 STAFF	はじめてのボルダリング はじめてのボルダリング 入門コース (小学1~中学3年生)	9:30 10:45 やない 19:00 20:15 シバタ 17:30 18:30 STAFF	はじめてのボルダリング はじめてのボルダリング 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)	11:00 12:15 モリ 19:00 20:15 STAFF 17:30 18:30 STAFF 17:30 18:30 STAFF	はじめてのボルダリング はじめてのボルダリング 入門コース (小学1~中学3年生)	10:45 12:00 やない 14:00 15:00 モリ 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 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										
	19	20	22	23	24	25						
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 時間・曜日変更 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	ハタヨガ&メディテーション 代行 ピラティス&ストレッチ 時間変更 陰ヨガ ピラティス	9:30 10:45 SONOCO 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 ハタフロー (All Level) 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	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	リラックスヨガ	19:00 20:15 Chizuco			シヴァナダヨガ	20:15 21:45 Yoshie						
CLIMBING	はじめてのボルダリング トップロープスクール★ 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) 中級コース (小学1~中学3年生)	11:00 12:15 シバタ 14:00 15:00 シバタ 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 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 STAFF 17:30 18:30 STAFF	はじめてのボルダリング ボルダリング中級 入門コース (小学1~中学3年生)	9:30 10:45 やない 19:00 20:15 シバタ 17:30 18:30 STAFF	はじめてのボルダリング はじめてのボルダリング 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)	11:00 12:15 モリ 19:00 20:15 STAFF 17:30 18:30 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 やない 14:00 15:00 モリ 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 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										
	26	27	Pick Up 金曜日にレギュラークラス開催中のUMA先生のワークショップが開催! 今回のテーマは【星座とアロマヨガの関係】 ・星座別の合う精油(アロマ)は? ・星座別、体と心のウィークポイントを知る ・星座別、効果的なアロマ精油の使い方 ・エネルギーを整えるプラナーナヤマの実施 ・星座別、効果的なアーサナの実施 星座別にテーマである体の部分や、な精油(アロマ)について知りましょう		Pick Up PLAYでもついにKIDSも参加できるヨガが開催決定! 保護者様もお子様も一緒になって楽しめるヨガ。 ・ヨガのポーズだけにこだわらず、運動が嫌いなお子様でも楽しめる ・様々なアクティビティやゲーム要素を盛り込みながらのヨガ ・「身体を動かして心解を解放する楽しさ」や「ヨガの魅力」を感じてみよう 今回は小学校1年生~6年生までが一緒に参加できる対象となります。							
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 時間・曜日変更 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								
STUDIO B	リラックスヨガ	19:00 20:15 Chizuco										
CLIMBING	はじめてのボルダリング トップロープスクール★ 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) 中級コース (小学1~中学3年生)	11:00 12:15 シバタ 14:00 15:00 シバタ 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 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 STAFF 17:30 18:30 STAFF								
OUTDOOR	ナイトノルディックウォーキング	19:15 20:15 やない										

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 (金) ハタフロー 19:00~20:15 (金) シヴァナダヨガ 20:15~21:45
--------------------------	--	--	---------------------------	---

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
--	-------------------------------------	---