

	月	火	水	木	金	土	日	
	PLAYからのお知らせ 11月はクライミングエリアの団体利用がごさいます。お客様にはご迷惑をおかけいたしますが、以下の時間はクライミングエリアが混雑いたします。		休講・代行 11/2 (金) Uma→Ayako 11/3 (土) Tmaki→Saori 11/3 (土) Tmaki→shoko 11/9 (金) Uma→Ayako 11/10 (土) Tmaki→MICH 11/10 (土) Tmaki→Saori 11/16 (金) Uma→Ayako 11/22 (木) 武藤あや→Asako 11/29 (木) 武藤あや→Asako		休講 11/23 (金) アクティブリカバリーヨガ			
STUDIO A	11月17日 (土) 9:00~10:30 ご理解、ご協力の程宜しくお願ひ申し上げます。							
CLIMBING								
OUTDOOR								
	5	6	8	9	10	11	11	
STUDIO A	はじめてのヨガ Yin & Yang (English Available) ヘルピック (骨盤) ヨガ ピラティス (フロー) リストラティブヨガ	はじめてのヨガ サステナブルヨガ アシュタンガヨガ リリースピラティス	ヨガシナジー ハタヨガ&メディテーション FRP for YOGA NEW 陰ヨガ ピラティス&ストレッチ シヴァナンダヨガ	9:30 10:45 TAKA 11:00 12:15 SONOKO 14:15 15:30 しんのすけ 19:00 20:15 武藤あや 20:30 21:45 Mayu-ri 19:30 21:00 Yoshie	ヒーリングヨガ 代行 ハタヨガ (アドバンス) 代行 はじめてのヨガ ハタヴィンヤサ (ALLLEVEL) アクティブリカバリーヨガ	9:30 10:45 Ayako 11:00 12:15 Ayako 12:30 13:30 shoko 19:00 20:15 根岸アキ 20:30 21:45 根岸アキ	Viniyoga 代行 エネジーフロー 代行 リストラティブヨガ はじめてのアシュタンガヨガ	9:30 10:45 Saori 11:00 12:15 shoko 13:30 14:45 Yoko 15:00 16:15 Yoko
STUDIO B	リラクソフローヨガ							
CLIMBING	はじめてのボルダリング ロープスクール (トップロープ編) ★ 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	はじめてのボルダリング ボルダリング中級 はじめてのロープクライミングスクール Vol.3 入門コース (小学1~中学3年生)	11:00 12:15 モリ 19:00 20:15 miwa 19:30 21:30 橋本 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 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 スピードクライミングモニタープログラム 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 スズキ 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 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 ★ お子様体験!	9:30 10:45 モリ 13:00 14:45 Yoshie 15:30 17:00 モリ 17:30 18:30 モリ
OUTDOOR								
	12	13	15	16	17	18	18	
STUDIO A	はじめてのヨガ Yin & Yang (English Available) ヘルピック (骨盤) ヨガ ピラティス (フロー) リストラティブヨガ	はじめてのヨガ サステナブルヨガ アシュタンガヨガ リリースピラティス	サステナブルヨガフロー 代行 ハタヨガ&メディテーション FRP for YOGA NEW 陰ヨガ ピラティス&ストレッチ シヴァナンダヨガ	9:30 10:45 MICH 11:00 12:15 SONOKO 14:15 15:30 しんのすけ 19:00 20:15 武藤あや 20:30 21:45 Mayu-ri 19:30 21:00 Yoshie	ヒーリングヨガ 代行 ハタヨガ (アドバンス) 代行 はじめてのヨガ ハタヴィンヤサ (ALLLEVEL) アクティブリカバリーヨガ	優しいヨガ&瞑想 エネジーフロー リストラティブヨガ はじめてのアシュタンガヨガ	9:30 10:45 Tamaki 11:00 12:15 Tamaki 13:30 14:45 Yoko 15:00 16:15 Yoko	
STUDIO B	リラクソフローヨガ							
CLIMBING	はじめてのボルダリング ロープスクール (トップロープ編) ★ 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 ボルダリング中級	はじめてのボルダリング はじめてのボルダリング ボルダリング中級 はじめてのロープクライミングスクール Vol.4 入門コース (小学1~中学3年生)	11:00 12:15 モリ 19:00 20:15 miwa 19:30 21:30 橋本 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 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 スピードクライミングモニタープログラム 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 スズキ 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 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 ★ お子様体験!	9:30 10:45 モリ 13:00 14:15 モリ 15:30 17:00 モリ 17:30 18:30 モリ
OUTDOOR								
	19	20	22	23	24	25	25	
STUDIO A	はじめてのヨガ Yin & Yang (English Available) ヘルピック (骨盤) ヨガ ピラティス (フロー) リストラティブヨガ	はじめてのヨガ サステナブルヨガ アシュタンガヨガ リリースピラティス	ヨガシナジー ハタヨガ&メディテーション FRP for YOGA NEW 陰ヨガ 代行 ピラティス&ストレッチ シヴァナンダヨガ	9:30 10:45 TAKA 11:00 12:15 SONOKO 14:15 15:30 しんのすけ 19:00 20:15 Asako 20:30 21:45 Mayu-ri 19:30 21:00 Yoshie	ヒーリングヨガ ハタヨガ (アドバンス) はじめてのヨガ ハタヴィンヤサ (ALLLEVEL) アクティブリカバリーヨガ	優しいヨガ&瞑想 エネジーフロー リストラティブヨガ はじめてのアシュタンガヨガ	9:30 10:45 Tamaki 11:00 12:15 Tamaki 13:30 14:45 Yoko 15:00 16:15 Yoko	
STUDIO B	リラクソフローヨガ							
CLIMBING	はじめてのボルダリング ロープスクール (リード編) ★ 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	はじめてのボルダリング ボルダリング中級 はじめてのロープクライミングスクール 編替日 入門コース (小学1~中学3年生)	11:00 12:15 モリ 19:00 20:15 miwa 19:30 21:30 橋本 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 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 スピードクライミングモニタープログラム 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 スズキ 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 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 ★ お子様体験!	9:30 10:45 モリ 13:00 14:15 モリ 15:30 17:00 モリ 17:30 18:30 モリ
OUTDOOR								
	26	27	29	30	Pick Up 11月より新プログラム開始! 毎週木曜日 14:15~15:30 レッスン: FRP for YOGA インストラクター: しんのすけ FRP for YOGA とは? ファンクショナル ローラー ピラティスのテクニックからYOGAのASANAに有効な動作を学びます。 様々なスタイルの初級~上級のアーサナに対し、解剖学的視点からコア、インナーマッスルの使い方を学び、怪我を回避しながら目標のアーサナの完成へと導きます。 どうしても出来ないアーサナがある、自分の弱点を知り強化したいなどより安全で安定したヨガプラクティスを目指す方々に強くお勧めします。		WS情報 11月18日 自律神経調整ヨガ (ヨーガ療法) ヨーガによる人間関係の改善を促しながら、アイトリックアーサナ (押し合ったり引き合ったり、静かな呼吸に呼吸を調整させ緊張と弛緩を繰り返す) やウェータ瞑想などを行い、心身の調和を目指します。 自律神経を整えたい方はもちろん、難しいアーサナは一切行わないので、最近ヨガから遠ざかっている方や、あまり動かないのが得意ではない方にもオススメです。 また、内観する要素が強いので、心をコントロールしたい方にもオススメです。 ヨーガ療法とは伝統的なヨーガの手法やアーユルヴェーダの理論をもとに医療現場でも使えるようにアレンジされた療法です。体だけでなく心の癒やさも目指します。生活習慣病やPTSDなどに対する有効性を報告する研究も多く発表されています。 ご希望の方には別途料金で心理テストを行います。YG性格検査、STAI、POMSなど心療内科でも使用されている心理テストで、現在の自分の心身の状態を探ります。より内観を深めたい方、今の自分の状態を詳しく知りたい方はこちらどうぞ。心理テストのみのご利用はできません。	

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 レッスン!!** | **《スタジオ》** | **平日** (月)はじめてのヨガ 9:30~10:30 (金)はじめてのヨガ 12:30~13:30

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