

	月	火	水	木	金	土	日			
	30	4(Happy Wednesday)					1			
<b>STUDIO A</b>	Yin & Yang (english available) ヘルピック (骨盤) ヨガ ピラティス 代行・時間変更	11:00 12:15 Ayako 13:00 14:15 CHIGUSA 18:15 19:15 KEI	ブルーナヤマ&メディテーション ヨガシナジー ハタフロー	9:30 10:45 武藤あや 11:00 12:15 TAKA 19:00 20:15 Yoshie	<b>当館からのお知らせ</b> いつもPLAYをご利用頂き誠にありがとうございます。 この度、ピラティスやストレッチのクラスを担当しておりました当館スタッフの箱内が3月末にて退職する運びとなりました。 皆様には、日頃より様々なプログラムにご参加いただき、温かいご支援賜りましたこと心より御礼申し上げます。 4月からは皆様にとってより心地よく、心身ともにリラックスかつ向上できる時間となりますよう、新しいクラス展開してまいります。 カラダとココロをクールダウンさせていく新しいクラスへの皆様のご参加をお待ちしております。 <b>NEW</b> 月曜 20:45~20:45 リストラティブヨガ Chizuco 木曜 11:00~12:15 ハタヨガ&メディテーション SONOKO 金曜 20:30~21:45 リカバリーヨガ 根岸アキ		<b>休講・代行</b> *休講情報 4月30日(月) リラックスヨガ 4月30日(月) リストラティブヨガ *代行情報 4月5日(木) ハタ&メディテーション→ヨガシナジー SONOKO→TAKA 4月12日(木) 同上 同上 4月14日(土) サステナブルヨガフロー→ハタフロー MICHI→Yoshie 4月26日(木) クリスタルボルヨガ→ハタフロー TAKA→SONOKO	<b>Pick Up</b> <b>春休み期間特別週間!</b> 4月2日(月)~4月6日(金)の期間は毎日親子ボルダリング開催します! 家族でPLAYで遊べるチャンス! お得なこの機会にボルダリングを体験してみよう! 4月2日(月) 14:00~15:00 定員5組 4月3日(火) 14:00~15:00 定員5組 4月4日(水) 14:00~15:00 定員5組 4月5日(木) 14:00~15:00 定員5組 4月6日(金) 14:00~15:00 定員5組 ※小学生以上のお子様のご参加いただけます。予めご了承ください。 定員が溢れておりますのでお早めにご予約ください。	ハタフロー ハタ&リラクゼーションヨガ はじめてのヨガ 10:45 12:00 Yoshie 13:30 14:45 Yoshie 15:30 16:45 ダイスケ	
<b>STUDIO B</b>	はじめてのボルダリング トップロープスクール★	11:00 12:15 シバタ 14:00 15:00 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 エンドウ 19:00 20:15 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 時間変更! 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 13:00 14:15 モリ 15:30 17:00 モリ 17:30 18:30 エンドウ				
<b>OUTDOOR</b>	ナイトノルディックウォーキング	19:15 20:15 エンドウ				PARKヨガ (雨天時はスタジオにて) 9:15 10:30 Yoshie				
	2	3	4	5	6	7	8			
<b>STUDIO A</b>	Yin & Yang (english available) ヘルピック (骨盤) ヨガ ピラティス 代行・時間変更 リストラティブヨガ	11:00 12:15 Ayako 13:00 14:15 CHIGUSA 18:15 19:15 KEI 20:45 21:45 Chizuco	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	クリスタルボルヨガ ヨガシナジー 代行 陰ヨガ ピラティス	9:30 10:45 TAKA 11:00 12:15 TAKA 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) ハタヴィンヤサ (ALLLEVEL) リカバリーヨガ	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	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 MICHI 15:30 16:45 Yoko 17:00 18:15 Yoko	ハタヴィンヤサ (アドバンス) 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
<b>STUDIO B</b>	リラックスヨガ	19:00 20:15 Chizuco			シヴァナンダヨガ	20:15 21:45 Yoshie		<b>FLOW AMBIENT SESSION 17:15~18:45 MICHI</b>		
<b>CLIMBING</b>	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	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 はじめてのロープクライミングスクール	9:30 10:45 エンドウ 19:00 20:15 シバタ 19:30 21:30 橋本	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! 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	11:00 12:15 モリ 19:00 20:15 STAFF 19:00 20:15 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 時間変更! 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 13:00 14:15 モリ 15:30 17:00 モリ 17:30 18:30 エンドウ	
<b>OUTDOOR</b>	ナイトノルディックウォーキング	19:15 20:15 モリ				中級コース (小学1~中学3年生)	17:30 18:30 STAFF	ノルディックウォーキング 9:15 10:30 エンドウ	PARKヨガ (雨天時はスタジオにて) 9:15 10:30 Yoshie	
	9	10	11	12	13	14	15			
<b>STUDIO A</b>	Yin & Yang (english available) ヘルピック (骨盤) ヨガ ピラティス 代行・時間変更 リストラティブヨガ	11:00 12:15 Ayako 13:00 14:15 CHIGUSA 18:15 19:15 KEI 20:45 21:45 Chizuco	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	クリスタルボルヨガ ヨガシナジー 代行 陰ヨガ ピラティス	9:30 10:45 TAKA 11:00 12:15 TAKA 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) ハタヴィンヤサ (ALLLEVEL) リカバリーヨガ	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	ハタヨガ (All Level) 代行 サステナブルヨガフロー 代行 ハタヴィンヤサ 代行 リストラティブヨガ 代行 9:30 10:45 SAORI 11:00 12:15 Yoshie 15:30 16:45 Ayako 17:00 18:15 Ayako	ハタヴィンヤサ (アドバンス) 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
<b>STUDIO B</b>	リラックスヨガ	19:00 20:15 Chizuco			シヴァナンダヨガ	20:15 21:45 Yoshie				
<b>CLIMBING</b>	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	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 はじめてのロープクライミングスクール	9:30 10:45 エンドウ 19:00 20:15 シバタ 19:30 21:30 橋本	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! 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	11:00 12:15 モリ 19:00 20:15 STAFF 19:00 20:15 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 時間変更! 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 13:00 14:15 モリ 15:30 17:00 モリ 17:30 18:30 エンドウ	
<b>OUTDOOR</b>	ナイトノルディックウォーキング	19:15 20:15 エンドウ				中級コース (小学1~中学3年生)	17:30 18:30 STAFF	ノルディックウォーキング 9:15 10:30 エンドウ	PARKヨガ (雨天時はスタジオにて) 9:15 10:30 Yoshie	
	16	17	18	19	20	21	22			
<b>STUDIO A</b>	Yin & Yang (english available) ヘルピック (骨盤) ヨガ ピラティス 代行・時間変更 リストラティブヨガ	11:00 12:15 Ayako 13:00 14:15 CHIGUSA 18:15 19:15 KEI 20:45 21:45 Chizuco	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	クリスタルボルヨガ ハタヨガ&メディテーション 陰ヨガ ピラティス	9:30 10:45 TAKA 11:00 12:15 SONOKO 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) ハタヴィンヤサ (ALLLEVEL) リカバリーヨガ	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	ハタヨガ (All Level) 代行 サステナブルヨガフロー 代行 ハタヴィンヤサ 代行 リストラティブヨガ 代行 9:30 10:45 SAORI 11:00 12:15 MICHI 15:30 16:45 Yoko 17:00 18:15 Yoko	ハタヴィンヤサ (アドバンス) 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
<b>STUDIO B</b>	リラックスヨガ	19:00 20:15 Chizuco			シヴァナンダヨガ	20:15 21:45 Yoshie		<b>親子ヨガ 13:00~14:15 YUMA</b>		
<b>CLIMBING</b>	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	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 はじめてのロープクライミングスクール	9:30 10:45 エンドウ 19:00 20:15 シバタ 19:30 21:30 橋本	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! 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	11:00 12:15 モリ 19:00 20:15 STAFF 19:00 20:15 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 時間変更! 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 13:00 14:15 モリ 15:30 17:00 モリ 17:30 18:30 エンドウ	
<b>OUTDOOR</b>	ナイトノルディックウォーキング	19:15 20:15 エンドウ				中級コース (小学1~中学3年生)	17:30 18:30 STAFF	ノルディックウォーキング 9:15 10:30 エンドウ	PARKヨガ (雨天時はスタジオにて) 9:15 10:30 Yoshie	
	23	24	25	26	27	28	29			
<b>STUDIO A</b>	Yin & Yang (english available) ヘルピック (骨盤) ヨガ ピラティス 代行・時間変更 リストラティブヨガ	11:00 12:15 Ayako 13:00 14:15 CHIGUSA 18:15 19:15 KEI 20:45 21:45 Chizuco	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	ハタフロー 代行 ハタヨガ&メディテーション 陰ヨガ ピラティス	9:30 10:45 SONOKO 11:00 12:15 SONOKO 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) ハタヴィンヤサ (ALLLEVEL) リカバリーヨガ	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	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 MICHI 15:30 16:45 Yoko 17:00 18:15 Yoko	ハタヴィンヤサ (アドバンス) 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
<b>STUDIO B</b>	リラックスヨガ	19:00 20:15 Chizuco			シヴァナンダヨガ	20:15 21:45 Yoshie		<b>Rock Climbing Day Tour@御嶽 10:00~16:00 シバタ</b>		
<b>CLIMBING</b>	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	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 はじめてのロープクライミングスクール	9:30 10:45 エンドウ 19:00 20:15 シバタ 19:30 21:30 橋本	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! 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	11:00 12:15 STAFF 19:00 20:15 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 時間変更! 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 13:00 14:15 モリ 15:30 17:00 モリ 17:30 18:30 エンドウ	
<b>OUTDOOR</b>	ナイトノルディックウォーキング	19:15 20:15 エンドウ				中級コース (小学1~中学3年生)	17:30 18:30 STAFF	ノルディックウォーキング 9:15 10:30 エンドウ	PARKヨガ (雨天時はスタジオにて) 9:15 10:30 Yoshie	

<b>クライミング 始めるなら!!</b>	<b>はじめてのボルダリング</b> 平日 (月,火,金) 11:00~12:15 (木) 9:30~10:45 (土) 10:45~12:00 (日) 9:30~10:45	<b>体験ロープクライミング</b> 休日 (日) 15:30~17:00	<b>NEW レッスン!!</b>	<b>《スタジオ》</b> 平日 (月) リストラティブヨガ 20:45~21:45 (木) ハタヨガ&メディテーション 11:00~12:15 (金) リカバリーヨガ 20:30~21:45	<b>定休日</b> 毎週水曜日 (水曜祝日の場合は、翌営業日)	<b>ロープクライミング チェック時間</b>	<b>営業時間</b> 平日 (月~金) 9:00~22:00 休日 (土日祝日) 9:00~21:00	<b>平日 (月~金) 14:00~20:00 休日 (土日祝日) 13:00~19:00</b>
-----------------------	--	--	-------------------	---	----------------------------------	-------------------------	--	---