

	月 30	火 31	Special 木	金	土 Change your lifestyle	日 1	
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	ヒーリングヨガ サステナブルヨガ アシュタンガヨガ リラクソスヨガ	9:30 10:45 希代子 11:00 12:15 ミチ/外村道洋 19:00 20:15 Yoko 20:30 21:45 Shoko	5日 (木) 19:30~21:00 シヴァナンダヨガワークショップ 3日 (火) 11:00~12:30 ヨガって本当に身体にいいの? 10日 (火) 11:00~12:30 ヨガって本当に身体にいいの?	6日 (木) 19:30~21:00 シヴァナンダヨガワークショップ 3日 (火) 11:00~12:30 ヨガって本当に身体にいいの? 10日 (火) 11:00~12:30 ヨガって本当に身体にいいの?	7日 (木) 19:30~21:00 シヴァナンダヨガワークショップ 3日 (火) 11:00~12:30 ヨガって本当に身体にいいの? 10日 (火) 11:00~12:30 ヨガって本当に身体にいいの?
STUDIO B	リラックスヨガ	19:00 20:15 Chizuco	ヨガって本当に身体にいいの? Vol.1★	11:00 12:30 TAKA-sun	21日 (土) SUP DAY TOUR@選手 22日 (日) ROCK CLIMBING DAY TOUR@御旗	21日 (土) SUP DAY TOUR@選手 22日 (日) ROCK CLIMBING DAY TOUR@御旗	
CLIMBING	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 ボルダリング中級	11:00 12:15 シバタ 19:00 20:15 STAFF	はじめてのボルダリング ボルダリング中級	はじめてのボルダリング ボルダリング中級	
OUTDOOR	ナイトノルディックウォーキング	19:15 20:15 やない	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)	17:30 18:30 STAFF 17:30 18:30 STAFF	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)	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)	
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	クリスタルボルヨガ サステナブルヨガ アシュタンガヨガ リラクソスヨガ	9:30 10:45 TAKA-sun 11:00 12:15 ミチ/外村道洋 19:00 20:15 Yoko 20:30 21:45 Shoko	ピラティス&ストレッチ はじめてのヨガ 陰ヨガ ピラティス	9:30 10:45 やない 11:00 12:15 Yoshie 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 ピラティス入門
STUDIO B	リラックスヨガ	19:00 20:15 Chizuco	ヨガって本当に身体にいいの? Vol.2★	11:00 12:30 TAKA-sun	20:30 21:45 Michiko	20:30 21:45 Michiko	
CLIMBING	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 ボルダリング中級	11:00 12:15 シバタ 19:00 20:15 STAFF	はじめてのボルダリング ボルダリング中級	はじめてのボルダリング ボルダリング中級	
OUTDOOR	ナイトノルディックウォーキング	19:15 20:15 やない	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)	17:30 18:30 STAFF 17:30 18:30 STAFF	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)	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)	
STUDIO A	Yin & Yang ヘルピック (骨盤) ヨガ ピラティス	11:00 12:15 Ayako 13:00 14:15 CHIGUSA 19:00 20:15 Riku	クリスタルボルヨガ サステナブルヨガ アシュタンガヨガ リラクソスヨガ	9:30 10:45 TAKA-sun 11:00 12:15 ミチ/外村道洋 19:00 20:15 Yoko 20:30 21:45 Shoko	ピラティス&ストレッチ はじめてのヨガ 陰ヨガ ピラティス	9:30 10:45 やない 11:00 12:15 清水喬 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 ピラティス入門
STUDIO B	リラックスヨガ	19:00 20:15 Chizuco	ヨガって本当に身体にいいの? Vol.2★	11:00 12:30 TAKA-sun	20:30 21:45 Michiko	20:30 21:45 Michiko	
CLIMBING	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 ボルダリング中級	11:00 12:15 シバタ 19:00 20:15 STAFF	はじめてのボルダリング ボルダリング中級	はじめてのボルダリング ボルダリング中級	
OUTDOOR	ナイトノルディックウォーキング	19:15 20:15 やない	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)	17:30 18:30 STAFF 17:30 18:30 STAFF	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)	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)	
STUDIO A	Yin & Yang 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	クリスタルボルヨガ サステナブルヨガ アシュタンガヨガ リラクソスヨガ	9:30 10:45 TAKA-sun 11:00 12:15 ミチ/外村道洋 19:00 20:15 Yoko 20:30 21:45 Shoko	ピラティス&ストレッチ はじめてのヨガ 陰ヨガ ピラティス	9:30 10:45 やない 11:00 12:15 清水喬 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 ピラティス入門
STUDIO B	リラックスヨガ	19:00 20:15 Chizuco	ヨガって本当に身体にいいの? Vol.2★	11:00 12:30 TAKA-sun	20:30 21:45 Michiko	20:30 21:45 Michiko	
CLIMBING	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 ボルダリング中級	11:00 12:15 シバタ 19:00 20:15 STAFF	はじめてのボルダリング ボルダリング中級	はじめてのボルダリング ボルダリング中級	
OUTDOOR	ナイトノルディックウォーキング	19:15 20:15 やない	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)	17:30 18:30 STAFF 17:30 18:30 STAFF	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)	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)	
STUDIO A	Yin & Yang ヘルピック (骨盤) ヨガ ピラティス	11:00 12:15 Ayako 13:00 14:15 CHIGUSA 19:00 20:15 Riku	クリスタルボルヨガ サステナブルヨガ アシュタンガヨガ リラクソスヨガ	9:30 10:45 TAKA-sun 11:00 12:15 ミチ/外村道洋 19:00 20:15 Yoko 20:30 21:45 Shoko	ピラティス&ストレッチ はじめてのヨガ 陰ヨガ ピラティス	9:30 10:45 やない 11:00 12:15 清水喬 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 ピラティス入門
STUDIO B	リラックスヨガ	19:00 20:15 Chizuco	ヨガって本当に身体にいいの? Vol.2★	11:00 12:30 TAKA-sun	20:30 21:45 Michiko	20:30 21:45 Michiko	
CLIMBING	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 ボルダリング中級	11:00 12:15 シバタ 19:00 20:15 STAFF	はじめてのボルダリング ボルダリング中級	はじめてのボルダリング ボルダリング中級	
OUTDOOR	ナイトノルディックウォーキング	19:15 20:15 やない	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)	17:30 18:30 STAFF 17:30 18:30 STAFF	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)	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)	
STUDIO A	Yin & Yang ヘルピック (骨盤) ヨガ ピラティス	11:00 12:15 Ayako 13:00 14:15 CHIGUSA 19:00 20:15 Riku	クリスタルボルヨガ サステナブルヨガ アシュタンガヨガ リラクソスヨガ	9:30 10:45 TAKA-sun 11:00 12:15 ミチ/外村道洋 19:00 20:15 Yoko 20:30 21:45 Shoko	ピラティス&ストレッチ はじめてのヨガ 陰ヨガ ピラティス	9:30 10:45 やない 11:00 12:15 清水喬 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 ピラティス入門
STUDIO B	リラックスヨガ	19:00 20:15 Chizuco	ヨガって本当に身体にいいの? Vol.2★	11:00 12:30 TAKA-sun	20:30 21:45 Michiko	20:30 21:45 Michiko	
CLIMBING	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 ボルダリング中級	11:00 12:15 シバタ 19:00 20:15 STAFF	はじめてのボルダリング ボルダリング中級	はじめてのボルダリング ボルダリング中級	
OUTDOOR	ナイトノルディックウォーキング	19:15 20:15 やない	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)	17:30 18:30 STAFF 17:30 18:30 STAFF	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)	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)	

Pick UP
シヴァナンダヨガ

「呼吸法」「太陽礼拝」「12ポーズ」「瞑想」で構成されており、アーサナごとにシャヴァーサナを行うことで心の安らぎを感じることができます。

リラックス効果があるので、ストレスを抱えやすい方に適したヨガです。



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) 10:45~12:00

体験ロープクライミング 休日 (日) 15:30~16:45

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 11:00~12:15 (火) リラクソスヨガ 20:30~21:45 (金) ハタフロー 19:00~20:15 (金) リフレッシュヨガ 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

○スタジオプログラムは、ご予約なしでも参加できますが、ご予約をいただいた方が優先となります。(定員30名)
○クライミング/アウトドアプログラムは、完全予約制となります。PLAY WEB予約システムよりご予約ください。
○★は有料プログラムとなります。