

	月	火	水	金	土	日
	<b>Pick Up!</b>			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
STUDIO A	【アウトドア】 <b>(ハッピープログラム)</b> 春だ! 桜だ! 羽村お花見ウォーキング	<b>(ハッピープログラム)</b> 羽村トレイルウォーキング チューリップを見に行こう!	【スタジオプログラム リニューアル】 <b>朝の呼吸と瞑想 (All Level)</b>	ヒーリングヨガ 9:30 10:45 Uma ヴィンヤサフロア 11:00 12:15 Uma ヘルピック(骨盤)ヨガ 13:00 14:15 Asako カボエイラ 19:00 20:15 清水喬 はじめてのコアトレ 20:30 21:45 Mayuko	ハタフロー (All Level) 10:30 11:45 Tamaki ヴィンヤサフロア (English available) 15:30 16:45 Ayako リストラティブヨガ 17:00 18:15 Yoko	エナジーフロー 10:45 12:00 Hiromi リラククスヨガ 13:30 14:45 Yoshie はじめてのヨガ 15:30 16:45 大西
STUDIO B						
CLIMBING	担当: YUKI 日程: 4月3日(日) 時間: 10:00~13:00 *平日、平日ナイト、休日会員様のどなたでもご利用できるハッピープログラムです	担当: YUKI 日程: 4月17日(日) 時間: 10:00~13:00 *平日、平日ナイト、休日会員様のどなたでもご利用できるハッピープログラムです	担当: Tamaki 日程: 毎週土曜日 時間: 9:15~10:15 <b>ハタフロー(All Level)</b>	はじめてのボルダリング 11:00 12:15 やない はじめてのボルダリング 19:00 20:15 ユキ	はじめてのボルダリング 10:30 11:45 やない 体験ロープクライミング 15:00 16:15 シバタ 親子ボルダリング 17:00 18:15 シバタ	はじめてのボルダリング 10:45 12:00 やない KIDSロープクライミングスクール(小学生対象)* 14:00 15:00 シバタ 体験ロープクライミング 15:30 16:45 やない
OUTDOOR				ノルディックウォーキング 9:15 10:30 やない	ノルディックウォーキング 朝の呼吸と瞑想 9:15 10:15 Tamaki	PARKヨガ (雨天時はスタジオにて) 9:15 10:30 Yoshie 春だ!桜だ!! 羽村お花見ウォーキング (ハッピーP) 10:00 13:00 ユキ
	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
STUDIO A	ハタヨガベーシック 11:00 12:15 Akiko リラククスフロア 13:00 14:15 Mami キレイになるヨガ 14:30 15:45 Hanae ピラティス 19:00 20:15 Riku ケア&ストレッチング 20:45 21:45 やない	ライトフロー 9:30 10:45 Tamaki ママ&ベビーヨガ 11:00 12:15 Satomi アライメントヨガ 13:00 14:15 Tamaki アシタンガヨガ 19:00 20:15 しんのすけ リラククスヨガ 20:30 21:45 Shoko	ピラティス (ベーシック) 9:30 10:45 Riku はじめてのヨガ 11:00 12:15 清水喬 ハタヨガ (ALL LEVEL) 13:00 14:15 Reiko 陰ヨガ 19:00 20:15 Asako ピラティス 20:30 21:45 Mayu-ri	ヒーリングヨガ 9:30 10:45 Uma ヴィンヤサフロア 11:00 12:15 Uma ヘルピック(骨盤)ヨガ 13:00 14:15 Asako カボエイラ 19:00 20:15 清水喬 はじめてのコアトレ 20:30 21:45 Mayuko	ハタフロー (All Level) 10:30 11:45 Tamaki ヴィンヤサフロア (English available) 15:30 16:45 Ayako リストラティブヨガ 17:00 18:15 Yoko	エナジーフロー 10:45 12:00 Hiromi リラククスヨガ 13:30 14:45 Yoshie はじめてのヨガ 15:30 16:45 大西
STUDIO B	リラククスヨガ 19:00 20:15 Chizuco		コアコンディショニング 20:30 21:45 やない			
CLIMBING	はじめてのボルダリング 10:00 11:15 シバタ トップロープスクール* 13:00 14:00 シバタ KIDSボルダリング (小中学生対象クラス)* 17:30 18:45 シバタ	トップロープスクール* 13:00 14:00 シバタ はじめてのボルダリング 11:00 12:15 シバタ KIDSロープクライミングスクール(小学生対象)* 17:00 18:30 ユキ はじめてのボルダリング 19:00 20:15 大西	ゆるっとボルダリング 10:30 11:45 ユキ KIDSボルダリング (小中学生対象)* 17:30 18:45 シバタ はじめてのボルダリング 19:00 20:15 やない ボルダリング初級 19:30 20:30 シバタ	はじめてのボルダリング 11:00 12:15 やない はじめてのボルダリング 19:00 20:15 ユキ	はじめてのボルダリング 10:30 11:45 やない 体験ロープクライミング 15:00 16:15 シバタ 親子ボルダリング 17:00 18:15 シバタ	はじめてのボルダリング 10:45 12:00 やない 体験ロープクライミング 15:30 16:45 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	ノルディックウォーキング 朝の呼吸と瞑想 9:15 10:15 Tamaki	PARKヨガ (雨天時はスタジオにて) 9:15 10:30 Yoshie
	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
STUDIO A	ハタヨガベーシック 11:00 12:15 Akiko リラククスフロア 13:00 14:15 Mami キレイになるヨガ 14:30 15:45 Hanae ピラティス 19:00 20:15 Riku ケア&ストレッチング 20:45 21:45 やない	ライトフロー 9:30 10:45 Tamaki ママ&ベビーヨガ 11:00 12:15 Machiko アライメントヨガ 13:00 14:15 Tamaki アシタンガヨガ 19:00 20:15 しんのすけ リラククスヨガ 20:30 21:45 Shoko	ピラティス (ベーシック) 9:30 10:45 Riku はじめてのヨガ 11:00 12:15 清水喬 ハタヨガ (ALL LEVEL) 13:00 14:15 Reiko 陰ヨガ 19:00 20:15 Asako ピラティス 20:30 21:45 Mayu-ri	ヒーリングヨガ 9:30 10:45 Uma ヴィンヤサフロア 11:00 12:15 Uma ヘルピック(骨盤)ヨガ 13:00 14:15 Asako カボエイラ 19:00 20:15 清水喬 ハタヨガ (ベーシック) 20:30 21:45 清水喬	ハタフロー (All Level) 10:30 11:45 Tamaki ヴィンヤサフロア (English available) 15:30 16:45 Ayako リストラティブヨガ 17:00 18:15 Yoko	エナジーフロー 10:45 12:00 Hiromi リラククスヨガ 13:30 14:45 Yoshie はじめてのヨガ 15:30 16:45 大西
STUDIO B	リラククスヨガ 19:00 20:15 Chizuco		コアコンディショニング 20:30 21:45 やない			
CLIMBING	はじめてのボルダリング 10:00 11:15 シバタ トップロープスクール* 13:00 14:00 シバタ KIDSボルダリング (小中学生対象クラス)* 17:30 18:45 シバタ	トップロープスクール* 13:00 14:00 シバタ はじめてのボルダリング 11:00 12:15 シバタ KIDSロープクライミングスクール(小学生対象)* 17:00 18:30 ユキ ボルダリング初級 19:00 20:15 大西	ゆるっとボルダリング 10:30 11:45 ユキ KIDSボルダリング (小中学生対象)* 17:30 18:45 シバタ はじめてのボルダリング 19:00 20:15 やない ボルダリング初級 19:30 20:30 シバタ	はじめてのボルダリング 11:00 12:15 やない はじめてのボルダリング 19:00 20:15 ユキ	はじめてのボルダリング 10:30 11:45 やない 体験ロープクライミング 15:00 16:15 シバタ 親子ボルダリング 17:00 18:15 シバタ	はじめてのボルダリング 10:45 12:00 やない 体験ロープクライミング 15:30 16:45 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	ノルディックウォーキング 朝の呼吸と瞑想 9:15 10:15 Tamaki	PARKヨガ (雨天時はスタジオにて) 9:15 10:30 Yoshie
	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
STUDIO A	ハタヨガベーシック 11:00 12:15 Akiko リラククスフロア 13:00 14:15 Mami キレイになるヨガ 14:30 15:45 Hanae ピラティス 19:00 20:15 Riku ケア&ストレッチング 20:45 21:45 やない	ライトフロー 9:30 10:45 Tamaki ママ&ベビーヨガ 11:00 12:15 Satomi アライメントヨガ 13:00 14:15 Tamaki アシタンガヨガ 19:00 20:15 しんのすけ リラククスヨガ 20:30 21:45 Shoko	ピラティス (ベーシック) 9:30 10:45 Riku はじめてのヨガ 11:00 12:15 清水喬 ハタヨガ (ALL LEVEL) 13:00 14:15 Reiko 陰ヨガ 19:00 20:15 Asako ピラティス 20:30 21:45 Mayu-ri	ヒーリングヨガ 9:30 10:45 Uma ヴィンヤサフロア 11:00 12:15 Uma ヘルピック(骨盤)ヨガ 13:00 14:15 Asako カボエイラ 19:00 20:15 清水喬 はじめてのコアトレ 20:30 21:45 Mayuko	ハタフロー (All Level) 10:30 11:45 Tamaki ヴィンヤサフロア (English available) 15:30 16:45 Ayako リストラティブヨガ 17:00 18:15 Yoko	エナジーフロー 10:45 12:00 Hiromi リラククスヨガ 13:30 14:45 Yoshie はじめてのヨガ 15:30 16:45 大西
STUDIO B	リラククスヨガ 19:00 20:15 Chizuco		コアコンディショニング 20:30 21:45 やない			
CLIMBING	はじめてのボルダリング 10:00 11:15 シバタ トップロープスクール* 13:00 14:00 シバタ KIDSボルダリング (小中学生対象クラス)* 17:30 18:45 シバタ	トップロープスクール* 13:00 14:00 シバタ はじめてのボルダリング 11:00 12:15 シバタ KIDSロープクライミングスクール(小学生対象)* 17:00 18:30 ユキ はじめてのボルダリング 19:00 20:15 大西	ゆるっとボルダリング 10:30 11:45 ユキ KIDSボルダリング (小中学生対象)* 17:30 18:45 シバタ はじめてのボルダリング 19:00 20:15 やない ボルダリング初級 19:30 20:30 シバタ	はじめてのボルダリング 11:00 12:15 やない はじめてのボルダリング 19:00 20:15 ユキ	はじめてのボルダリング 10:30 11:45 やない 体験ロープクライミング 15:00 16:15 シバタ 親子ボルダリング 17:00 18:15 シバタ	はじめてのボルダリング 10:45 12:00 シバタ KIDSロープクライミングスクール(小学生対象)* 14:00 15:00 シバタ 体験ロープクライミング 15:30 16:45 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	ノルディックウォーキング 朝の呼吸と瞑想 9:15 10:15 Tamaki	PARKヨガ (雨天時はスタジオにて) 9:15 10:30 Yoshie
	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
STUDIO A	ハタヨガベーシック 11:00 12:15 Akiko リラククスフロア 13:00 14:15 Mami キレイになるヨガ 14:30 15:45 Hanae ピラティス 19:00 20:15 Riku ケア&ストレッチング 20:45 21:45 やない	ライトフロー 9:30 10:45 Tamaki ママ&ベビーヨガ 11:00 12:15 Satomi アライメントヨガ 13:00 14:15 Tamaki アシタンガヨガ 19:00 20:15 しんのすけ リラククスヨガ 20:30 21:45 Shoko	ピラティス (ベーシック) 9:30 10:45 Riku はじめてのヨガ 11:00 12:15 清水喬 ハタヨガ (ALL LEVEL) 13:00 14:15 Reiko 陰ヨガ 19:00 20:15 Asako ピラティス 20:30 21:45 Mayu-ri	ヒーリングヨガ 9:30 10:45 Uma ヴィンヤサフロア 11:00 12:15 Uma ヘルピック(骨盤)ヨガ 13:00 14:15 Asako カボエイラ 19:00 20:15 清水喬	朝の呼吸と瞑想 9:15 10:15 Tamaki ハタフロー (All Level) 10:30 11:45 Tamaki アシタンガヨガ 15:30 16:45 Yoko リストラティブヨガ 17:00 18:15 Yoko	さあ! 新年度のスタートです! 暖かさが心地よくなる春 スタジオにクライミングにアウトドアに のびのび身体を動かして 心身ともにリフレッシュ いたしましょう♪
STUDIO B	リラククスヨガ 19:00 20:15 Chizuco		コアコンディショニング 20:30 21:45 やない			
CLIMBING	はじめてのボルダリング 10:00 11:15 シバタ トップロープスクール* 13:00 14:00 シバタ KIDSボルダリング (小中学生対象クラス)* 17:30 18:45 シバタ	トップロープスクール* 13:00 14:00 シバタ はじめてのボルダリング 11:00 12:15 シバタ KIDSロープクライミングスクール(小学生対象)* 17:00 18:30 ユキ ボルダリング初級 19:00 20:15 大西	ゆるっとボルダリング 10:30 11:45 ユキ KIDSボルダリング (小中学生対象)* 17:30 18:45 シバタ はじめてのボルダリング 19:00 20:15 やない ボルダリング初級 19:30 20:30 シバタ	はじめてのボルダリング 11:00 12:15 ユキ はじめてのボルダリング 19:00 20:15 やない	はじめてのボルダリング 10:30 11:45 やない 体験ロープクライミング 15:00 16:15 シバタ 親子ボルダリング 17:00 18:15 シバタ	はじめてのボルダリング 10:45 12:00 シバタ KIDSロープクライミングスクール(小学生対象)* 14:00 15:00 シバタ 体験ロープクライミング 15:30 16:45 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	ノルディックウォーキング 朝の呼吸と瞑想 9:15 10:15 Tamaki	

はじめての方、運動が久しぶりの方に!!  
まずはここからスタートしましょう

《クライミング》  
はじめてのボルダリング  
平日 (月) 10:00~11:15  
(火,金) 11:00~12:15  
(火,木,金) 19:00~20:15  
休日 (土) 10:30~11:45  
(日) 10:45~12:00

《スタジオ》  
平日 (月) キレイになるヨガ、リラククスヨガ  
(火) ライトフロー、リラククスヨガ  
(木) はじめてのヨガ、  
(木) コンディショニングストレッチ  
(金) ヒーリングヨガ、ヘルピック(骨盤)ヨガ

休日 (土) リストラティブヨガ  
(日) パークヨガ、はじめてのヨガ  
リラククスヨガ

○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。

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

