



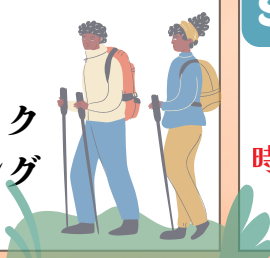
月	火	水	木	土	日
☆☆ 9:30 モーニングヨガベーシック & ブリージング キヲ IR 10:30 体験 ☆☆ 10:45 ストレッチピラティス Tomomi Sakota IR 11:45 体験 ☆ 12:00 リラックス & リストラティブヨガ Chizuko IR 13:00	体験 ☆☆ 9:30 ピラティスベーシック おぐ IR 10:30 ☆☆ 10:45 ヴィンヤサヨガ & リラックス Tsugumi IR 11:45 ☆ 16:30 キッズダンススクール ueno先生 17:30	☆☆☆☆ 9:30 モーニングヨガ ~feel the green~ Yumiko IR 10:30 ☆☆☆☆ 10:45 ハタフローヨガ MICHIKO IR 11:45 体験 ☆☆☆☆ 12:00 アロマリラックスヨガ ~季節の養生~ AI IR 13:00 KIDS 16:30 キッズボルダリング (低学年) あさり先生 17:30 KIDS 17:45 キッズボルダリング (高学年) あさり先生 18:45	☆☆☆☆ 9:30 ストレッチ & フローヨガ KEI IR 10:30 ☆☆ 10:45 カラダの仕組みヨガ 空平 IR 11:45 ☆☆☆☆ 12:00 アロマリラックス ヨガ Naoko IR 21:15	☆☆☆☆ 9:00 モーニングフローヨガ Ayumi IR 10:00 ☆☆ 10:15 ピラティス Maiko IR 11:15 ☆☆☆☆ 11:30 セルフ整体 & ヨガ CHISATO IR 12:30 ☆☆☆☆ 12:45 ハタヨガフロー & メディテーション Daisuke IR 13:45 KIDS ① 13:00~ キッズボルダリング中級 ② 15:30~ キッズボルダリング初級 箭内先生	体験 ☆☆☆☆ 8:45 季節のアロマセラピーヨガ Yoshiko IR 9:45 ☆☆ 10:00 コンディショニングヨガ MAIKO IR 11:00 ☆☆ 11:15 ホリスティックフローヨガ ~首肩スッキリ~ KOTA IR 12:15 ☆☆ ① 12:45~ TRX® コンディショニング Toshiya IR ② 13:45~ 第2・4週 12:30 セミパーソナルヨガ ※ パーソナルへ変更可 MAIKO IR 13:45 ☆☆ 14:15 陰ヨガ Asha IR 15:15
☆☆☆☆ 19:00 Core balanceピラティス TOMOMI IR 20:00	☆☆ 19:30 夜のストレッチヨガ KYOKA IR 20:30	NEW! ☆☆ 19:30 Autumn Night フローヨガ Ayumi IR 20:30 体験 ☆☆ 20:15 ボルダリング初級 あさり IR 21:15	☆☆ 19:00 ナイトエナジーフローヨガ 小坂奈々 IR 20:00	ボルダリング ☆☆ ① 14:15~ はじめてのボルダリング ② 16:45~ ボルダリング初級 箭内洋平 IR 第2・4週 ☆☆ ① 14:30~ TRX® ビギナー ② 15:30~ TRX® アドバンス Toshiya IR	☆☆ 14:15 陰ヨガ Asha IR 15:15

Walking

9/6 土
15 月
28 日

8:15-9:15

体験 ☆
ノルディック
ウォーキング
NICO IR



SUP

9/6 土
7 日
8 月
13 土

※ 9/8(月)
時間変更あり

8:30-9:30

はじめてのSUP

9:45-10:45

SUPで川散歩(初級)

11:30-12:30

【有料】SUPステップアップ
ランボーIR

