


# 2020年 3 月 プログラムスケジュール

月	火	水	木	金	土	日	
						1	
スタジオ	特別プログラム 会員様は参加費無料	<p><b>*SPRING DETOX*</b></p> <p>エネルギーが活発に動き始め、活動的になっていく時期です。</p> <p>動き出したエネルギー源が滞ると、花粉症など不快な症状が出やすくなります。</p> <p>春を気持ちよく迎えるために<b>デトックスヨガ</b>で</p> <p>滞りなくエネルギーを巡らせていきましょう。</p>					ASA YOGA 8:30 - 9:30 Fle ハタヨガ (オールレベル) 9:45 - 10:45 Fle ジェントルフローヨガ 11:00 - 12:00 Sayaka はじめてのヨガ 12:15 - 13:15 Mari 親子ボルダリング 9:45 - 10:45 STAFF
アウトドア ボルダリング	KIDSプログラム 参加費1,100円						
KIDS							
	2	4	5	6	7	8	
スタジオ	モーニングヨガ 10:00 - 11:00 Reina シェイプアップヨガ 11:15 - 12:15 Sayaka リラックスヨガ 19:30 - 20:30 Anna	ピラティスベーシック 10:00 - 11:00 Yuki ハタヨガベーシック 11:15 - 12:30 Fle デトックスヨガ 18:15 - 19:15 Yuumi スローフローヨガ 19:30 - 20:30 Yuumi	アロマリフレッシュヨガ 10:00 - 11:00 Kazumi ジェントルフローヨガ 11:15 - 12:15 Mari ピラティスベーシック 18:15 - 19:15 Dory ピラティスファンクショナル 19:30 - 20:30 Dory	リラックスフロー 10:00 - 11:00 Mai エナジーフロー 11:15 - 12:15 Mai TRX 18:15 - 19:15 Asako マインドフルネスヨガ 19:30 - 20:30 Akino	ウェイクアップヨガ 9:30 - 10:30 Yuumi デトックスヨガ 10:45 - 12:00 Reina はじめての/パワーヨガ 13:30 - 14:45 Yuki ポティメイクピラティス 15:00 - 16:00 Yuki TRX 18:15 - 17:15 Asako	ASA YOGA 8:30 - 9:30 Fle ハタヨガ (オールレベル) 9:45 - 10:45 Fle ジェントルフローヨガ 11:00 - 12:00 Akino はじめてのヨガ 12:15 - 13:15 Akino	
アウトドア ボルダリング	はじめてのボルダリング 18:15 - 19:15 STAFF	はじめてのボルダリング&スラックライン 19:30 - 20:30 STAFF	はじめてのボルダリング 12:45 - 13:45 STAFF		ノルディックウォーキング 10:45 - 11:45 Asako はじめてのボルダリング 13:30 - 14:30 STAFF		
KIDS	KIDSアフタースクール 17:00 - 18:00 STAFF	KIDSアフタースクール 17:00 - 18:00 STAFF	はじめてのボルダリング 12:45 - 13:45 STAFF	KIDSアフタースクール 17:00 - 18:00 STAFF			
	9	11	12	13	14	15	
スタジオ	モーニングヨガ 10:00 - 11:00 Reina シェイプアップヨガ 11:15 - 12:15 Sayaka リラックスヨガ 19:30 - 20:30 Anna	ピラティスベーシック 10:00 - 11:00 Yuki ハタヨガベーシック 11:15 - 12:30 Fle デトックスヨガ 18:15 - 19:15 Yuumi スローフローヨガ 19:30 - 20:30 Yuumi	アロマリフレッシュヨガ 10:00 - 11:00 Kazumi ジェントルフローヨガ 11:15 - 12:15 Mari ピラティスベーシック 18:15 - 19:15 Dory ピラティスファンクショナル 19:30 - 20:30 Dory	リラックスフロー 10:00 - 11:00 Mai エナジーフロー 11:15 - 12:15 Mai TRX 18:15 - 19:15 Asako マインドフルネスヨガ 19:30 - 20:30 Akino	ウェイクアップヨガ 9:30 - 10:30 Yuumi デトックスヨガ 10:45 - 12:00 Reina BORN TO YOG 13:30 - 14:45 Moro ポティメイクピラティス 15:00 - 16:00 Yuki TRX 18:15 - 17:15 Asako	ASA YOGA 8:30 - 9:30 Fle ハタヨガ (オールレベル) 9:45 - 10:45 Fle ジェントルフローヨガ 11:00 - 12:00 Akino はじめてのヨガ 12:15 - 13:15 Akino	
アウトドア ボルダリング	はじめてのボルダリング 18:15 - 19:15 STAFF	はじめてのボルダリング&スラックライン 19:30 - 20:30 STAFF	はじめてのボルダリング 12:45 - 13:45 STAFF		はじめてのボルダリング 13:30 - 14:30 STAFF		
KIDS	KIDSアフタースクール 17:00 - 18:00 STAFF	KIDSアフタースクール 17:00 - 18:00 STAFF	はじめてのボルダリング 12:45 - 13:45 STAFF	KIDSアフタースクール 17:00 - 18:00 STAFF			
	16	18	19	20	21	22	
スタジオ	モーニングヨガ 10:00 - 11:00 Reina シェイプアップヨガ 11:15 - 12:15 Sayaka リラックスヨガ 19:30 - 20:30 Anna	ピラティスベーシック 10:00 - 11:00 Yuki ハタヨガベーシック 11:15 - 12:30 Fle デトックスヨガ 18:15 - 19:15 Yuumi スローフローヨガ 19:30 - 20:30 Yuumi	リフレッシュヨガ 10:00 - 11:00 Mari ジェントルフローヨガ 11:15 - 12:15 Mari ピラティスベーシック 18:15 - 19:15 代行 ピラティスファンクショナル 19:30 - 20:30 代行	リラックスフロー 8:30 - 9:30 Mai エナジーフロー 9:45 - 10:45 Mai TRX 12:15 - 13:15 Asako マインドフルネスヨガ 19:30 - 14:30 Akino	ウェイクアップヨガ 9:30 - 10:30 Yuumi デトックスヨガ 10:45 - 12:00 Reina はじめての/パワーヨガ 13:30 - 14:45 Yuki ポティメイクピラティス 15:00 - 16:00 Yuki TRX 18:15 - 17:15 Asako	ASA YOGA 8:30 - 9:30 Fle ハタヨガ (オールレベル) 9:45 - 10:45 Fle ジェントルフローヨガ 11:00 - 12:00 Akino はじめてのヨガ 12:15 - 13:15 Akino	
アウトドア ボルダリング	はじめてのボルダリング 18:15 - 19:15 STAFF	はじめてのボルダリング&スラックライン 19:30 - 20:30 STAFF	はじめてのボルダリング 12:45 - 13:45 STAFF		ノルディックウォーキング 10:45 - 11:45 Asako はじめてのボルダリング 13:30 - 14:30 STAFF		
KIDS	KIDSアフタースクール 17:00 - 18:00 STAFF	KIDSアフタースクール 17:00 - 18:00 STAFF	はじめてのボルダリング 12:45 - 13:45 STAFF	KIDSアフタースクール 17:00 - 18:00 STAFF			
	23	25	26	27	28	29	
スタジオ	モーニングヨガ 10:00 - 11:00 Reina シェイプアップヨガ 11:15 - 12:15 Sayaka リラックスヨガ 19:30 - 20:30 Anna	ピラティスベーシック 10:00 - 11:00 Yuki ハタヨガベーシック 11:15 - 12:30 Fle デトックスヨガ 18:15 - 19:15 Yuumi スローフローヨガ 19:30 - 20:30 Yuumi	アロマリフレッシュヨガ 10:00 - 11:00 Kazumi ジェントルフローヨガ 11:15 - 12:15 Mari ピラティスベーシック 18:15 - 19:15 Dory ピラティスファンクショナル 19:30 - 20:30 Dory	リラックスフロー 10:00 - 11:00 Sayaka エナジーフロー 11:15 - 12:15 Sayaka TRX 18:15 - 19:15 Asako マインドフルネスヨガ 19:30 - 20:30 Akino	ウェイクアップヨガ 9:30 - 10:30 Yuumi デトックスヨガ 10:45 - 12:00 Reina はじめての/パワーヨガ 13:30 - 14:45 Yuki ポティメイクピラティス 15:00 - 16:00 Yuki TRX 18:15 - 17:15 代行	ASA YOGA 8:30 - 9:30 Fle ハタヨガ (オールレベル) 9:45 - 10:45 Fle ジェントルフローヨガ 11:00 - 12:00 Akino はじめてのヨガ 12:15 - 13:15 Akino	
アウトドア ボルダリング	はじめてのボルダリング 18:15 - 19:15 STAFF	はじめてのボルダリング&スラックライン 19:30 - 20:30 STAFF	はじめてのボルダリング 12:45 - 13:45 STAFF		はじめてのボルダリング 13:15 - 14:15 STAFF		
KIDS	KIDSアフタースクール 17:00 - 18:00 STAFF	KIDSアフタースクール 17:00 - 18:00 STAFF	はじめてのボルダリング 12:45 - 13:45 STAFF	KIDSアフタースクール 17:00 - 18:00 STAFF			
	30						
スタジオ	モーニングヨガ 10:00 - 11:00 Reina シェイプアップヨガ 11:15 - 12:15 Sayaka リラックスヨガ 19:30 - 20:30 Anna						
アウトドア ボルダリング	はじめてのボルダリング 18:15 - 19:15 STAFF						
KIDS							

火曜日  
定休日

**営業時間**

平日：9:30~21:00  
 土曜：9:00~18:00  
 日・祝日：7:00-17:00 (4月~10月)  
 8:00-18:00 (11月~3月)  
 【定休日】 火曜日・お盆・年末年始

**プログラムのご予約はこちら (WEB) から**

○プログラムにご参加の、事前にWEBオンライン予約からご予約をお願いいたします。  
 ○予約プログラムをキャンセルされる際は、アプリからのキャンセル手続き、またはフロントご連絡ください。  
 ○クラブで予約なしのキャンセル待ちの方がいらっしゃった場合、クラブの時計で開始時刻になっても、ご予約の方がいらっしゃらない場合はキャンセルとし、キャンセル待ちの方を繰り上げます(15分まで遅刻のご連絡をいただいた場合はご対応いたします)

WEB予約  
QRコード

