

クライミングジム&ヨガスタジオ「PLAY」 2022年4月 プログラムスケジュール																								
4月	日			月			火			水			木			金			土					
	3/27			3/28			3/29			3/30			3/31			4/1			2					
STUDIO A	9:15	10:30	PARK ユガ ☆ ☆	Yoshie	11:00	12:15	ベシックフロー ☆ ☆ ☆ ☆	Kana	9:30	10:45	アライメントベースユガ ☆ ☆	Haruna	11:00	12:15	ストレッチ&リラクゼーション ☆ ☆ ☆ ☆	keiko	9:30	10:45	Traditional Yoga ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	Uma	9:15	10:30	サステナブルユガ ☆ (LEVEL 1) ☆	MICHI
	13:30	14:45	ハタ&リラクゼーションユガ ☆	Yoshie	13:00	14:15	ヘルピック (背骨) ユガ ☆ ☆ ☆ ☆	澤塚 8 6 5	11:00	12:15	サステナブルユガ ☆ (LEVEL 2) ☆ ☆	MICHI	19:00	20:15	ピラティス&ストレッチ ☆ ☆	Mayu-ri	11:00	12:15	ハタヨガ (アドバンス) ☆	Uma	10:45	12:00	サステナブルユガ ☆ (LEVEL 2) ☆ ☆	MICHI
	15:30	16:45	ハタヨガ&メディテーション ☆ ☆ ☆ ☆	DAISUKE	19:00	20:15	ストレッチ&リラクゼーション ☆ ☆ ☆ ☆	keiko	19:00	20:15	陰ヨガ ☆	Seiko	20:30	21:45	ツボほくピラティス ☆ ☆	Mayu-ri	20:30	21:45	リライメント&コンディショニング ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	清水 尚	14:00	15:15	サダーエクスサイズ ☆ ☆	よいこあい
STUDIO B	10:45	12:00	丁寧なヨガ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	根岸あき									9:30	10:45	筋膜リリースユガ ☆	TAKA	19:00	20:15	マインドフルネスユガ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	Haruna				
CLIMBING	16:00	17:00	KIDS ボルダリング体験	赤石	11:00	12:15	はじめてのボルダリング ☆	山崎	11:00	12:15	はじめてのボルダリング ☆	山崎	19:00	20:15	ボルダリング中級 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	山岸	19:00	20:15	はじめてのボルダリング ☆	スタッフ	16:00	17:00	KIDS ボルダリング体験	スタッフ
					14:00	15:15	スピードクライミング ☆ ☆ ☆ ☆	山崎	19:00	20:15	はじめてのボルダリング ☆	佐藤									19:00	20:15	スピードクライミング ☆ ☆ ☆	通藤
					19:00	20:15	ボルダリング中級 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	通藤																
KIDS SCHOOL	17:30	18:30	KIDS スクール 初級コース	山岸	16:00	17:00	KIDSスクール入門コース	通藤	16:00	17:00	KIDSスクール入門コース(2クラス)	山崎/佐藤	16:00	17:00	KIDSスクール入門コース(2クラス)	山崎/山岸	16:00	17:00	KIDSスクール初級コース	佐藤	16:00	17:00	KIDSスクール初級コース	通藤
					17:30	18:30	KIDSスクール初級・中級コース	通藤	17:30	18:30	KIDSスクール初級コース	佐藤	17:30	18:30	KIDSスクール初級コース	山崎	17:30	18:30	KIDSスクール入門/中級コース	佐藤/東菜	17:30	18:30	KIDSスクール中級コース	通藤
3			4			5			6			7			8			9						
STUDIO A	9:15	10:30	PARK ユガ ☆ ☆	Yoshie	11:00	12:15	ベシックフロー ☆ ☆ ☆ ☆	Kana	9:30	10:45	アライメントベースユガ ☆ ☆	Haruna	11:00	12:15	ストレッチ&リラクゼーション ☆ ☆ ☆ ☆	keiko	9:30	10:45	ヒーリングフロー ☆ ☆	武藤 綾	9:15	10:30	サステナブルユガ ☆ (LEVEL 1) ☆	MICHI
	13:30	14:45	ハタ&リラクゼーションユガ ☆	Yoshie	13:00	14:15	ヘルピック (背骨) ユガ ☆ ☆ ☆ ☆	澤塚 8 6 5	11:00	12:15	サステナブルユガ ☆ (LEVEL 1) ☆ ☆	MICHI	19:00	20:15	ピラティス&ストレッチ ☆ ☆	Mayu-ri	11:00	12:15	HIIT ユガ ☆ ☆	Miki	10:45	12:00	サステナブルユガ ☆ (LEVEL 2) ☆ ☆	MICHI
	15:30	16:45	ハタヨガ&メディテーション ☆ ☆ ☆ ☆	DAISUKE	19:00	20:15	ストレッチ&リラクゼーション ☆ ☆ ☆ ☆	keiko	19:00	20:15	リラックス夜ユガ ☆ ☆ ☆ ☆	Seiko	20:30	21:45	ツボほくピラティス ☆ ☆	Mayu-ri	20:30	21:45	リライメント&コンディショニング ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	清水 尚	14:00	15:15	サダーエクスサイズ ☆ ☆	よいこあい
STUDIO B	10:45	12:00	丁寧なヨガ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	根岸あき									9:30	10:45	筋膜リリースユガ ☆	TAKA	19:00	20:15	マインドフルネスユガ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	Haruna				
CLIMBING	16:00	17:00	KIDS																					

サステナブルヨガ®のLEVELは隔週で変わります。

感染症対策等により営業時間、プログラムの中止、変更となることがあります。あらかじめご了承下さい。

クライミング始めるなら☞はじめてのボルダリング 月・火 11:00-12:15、火・金 19:00-20:15

営業時間 月～金 9:00-22:00、土日祭 9:00-21:00、定休日 水曜日