クライミングジム＆ヨガスタジオ「PLAY」　2022年５月　プログラムスケジュール

5月	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
STUDIO A	9:15 10:30 PARK ヨガ ☆～☆☆ Yoshie 13:30 14:45 ハタ＆リラクゼーションヨガ ☆ Yoshie 15:30 16:45 ハタヨガ＆メディテーション ☆～☆☆ DAISUKE	11:00 12:15 ベーシックフロー ☆～☆☆ Kana 13:00 14:15 ペルビック（骨盤）ヨガ ☆～☆☆ 澤畑ちぐさ 19:00 20:15 GW特別企画 ヨガニードラ ☆ Seiko	9:30 10:45 アライメントベースヨガ ☆☆ Haruna 11:00 12:15 サステナブルヨガ® (LEVEL 1) ☆☆ MICHi 19:00 20:15 除ヨガ ☆ Seiko		11:00 12:15 ストレッチ＆リラクゼーション ☆～☆☆ keiko 19:00 20:15 ピラティス＆ストレッチ ☆☆ Mayu-ri	9:30 10:45 Traditional Yoga ☆☆～☆☆☆ Uma 11:00 12:15 ハタヨガ（アドバンス） Uma 20:30 21:45 リアライメント＆コンディショニング ☆～☆☆☆ 清水喬	9:15 10:30 サステナブルヨガ® (LEVEL 1) ☆ MICHi 10:45 12:00 サステナブルヨガ® (LEVEL 2) ☆☆ MICHi 14:00 15:15 サタデーエクササイズ ☆☆ よこいあい
STUDIO B	10:45 12:00 丁寧なヨガ ☆～☆☆☆ 根岸あき				9:30 10:45 筋膜リリースヨガ ☆ TAKA	19:00 20:15 マインドフルネスヨガ ☆～☆☆☆ Haruna	
CLIMBING	16:00 17:00 KIDS ボルダリング体験 山岸	11:00 12:15 はじめてのボルダリング ☆ Mai 14:00 15:15 スピードクライミング ☆☆☆ Mai 19:00 20:15 ボルダリング中級 ☆☆～☆☆☆ 遠藤	11:00 12:15 はじめてのボルダリング ☆ Mai 19:00 20:15 はじめてのボルダリング ☆ 佐藤	14:00 15:00 KIDS ボルダリング体験 もん 15:00 16:00 KIDS ボルダリング体験 山岸 16:00 17:00 KIDS ボルダリング体験 もん	19:00 20:15 ボルダリング中級 ☆☆～☆☆☆ もん	19:00 20:15 はじめてのボルダリング ☆ もん	16:00 17:00 KIDS ボルダリング体験 赤石
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 遠藤 17:30 18:30 KIDSスクール初級・中級コース 遠藤	16:00 17:00 KIDSスクール入門コース(2クラス) 佐藤/もん 17:30 18:30 KIDSスクール初級コース 佐藤		16:00 17:00 KIDSスクール入門コース(2クラス) Mai/もん 17:30 18:30 KIDSスクール初級コース Mai	16:00 17:00 KIDSスクール初級コース 佐藤 17:30 18:30 KIDSスクール入門/中級コース 佐藤/もん	16:00 17:00 KIDSスクール初級コース 遠藤 17:30 18:30 KIDSスクール中級コース 遠藤
	8	9	10	11	12	13	14
STUDIO A	9:15 10:30 PARK ヨガ ☆～☆☆ Yoshie 13:30 14:45 ハタ＆リラクゼーションヨガ ☆ Yoshie 15:30 16:45 ハタヨガ＆メディテーション ☆～☆☆ DAISUKE	11:00 12:15 ベーシックフロー ☆～☆☆ Kana 13:00 14:15 ペルビック（骨盤）ヨガ ☆～☆☆ 澤畑ちぐさ 19:00 20:15 ストレッチ＆リラクゼーション ☆～☆☆ keiko	9:30 10:45 アライメントベースヨガ ☆☆ Haruna 11:00 12:15 サステナブルヨガ® (LEVEL 2) ☆☆ MICHi 19:00 20:15 リラックス夜ヨガ ☆～☆☆ Seiko 20:30 21:45 除ヨガ ☆ Seiko		11:00 12:15 ストレッチ＆リラクゼーション ☆～☆☆ keiko 19:00 20:15 ピラティス＆ストレッチ ☆☆ Mayu-ri 20:30 21:45 ツボほぐしピラティス ☆☆ Mayu-ri	9:30 10:45 ヒーリングフロー ☆☆ 武藤綾 11:00 12:15 HIITヨガ ☆☆ Miki 20:30 21:45 リアライメント＆コンディショニング ☆～☆☆☆ 清水喬	9:15 10:30 サステナブルヨガ® (LEVEL 1) ☆ MICHi 10:45 12:00 サステナブルヨガ® (LEVEL 2) ☆☆ MICHi 14:00 15:15 サタデーエクササイズ ☆☆ よこいあい
STUDIO B	10:45 12:00 エンジョイフロー ☆～☆☆☆ 根岸あき				9:30 10:45 筋膜リリースヨガ ☆ TAKA	19:00 20:15 マインドフルネスヨガ ☆～☆☆☆ 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 ☆ Mai 14:00 15:15 スピードクライミング ☆☆☆ Mai 19:00 20:15 ボルダリング中級 ☆☆～☆☆☆ 遠藤	11:00 12:15 はじめてのボルダリング ☆ Mai 19:00 20:15 はじめてのボルダリング ☆ 佐藤		19:00 20:15 ボルダリング中級 ☆☆～☆☆☆ 遠藤	19:00 20:15 はじめてのボルダリング ☆ もん	16:00 17:00 KIDS ボルダリング体験 赤石
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 遠藤 17:30 18:30 KIDSスクール初級・中級コース 遠藤	16:00 17:00 KIDSスクール入門コース(2クラス) Mai/佐藤 17:30 18:30 KIDSスクール初級コース 佐藤		16:00 17:00 KIDSスクール入門コース(2クラス) Mai/遠藤 17:30 18:30 KIDSスクール初級コース Mai	16:00 17:00 KIDSスクール初級コース 佐藤 17:30 18:30 KIDSスクール入門/中級コース 佐藤/もん	16:00 17:00 KIDSスクール初級コース もん 17:30 18:30 KIDSスクール中級コース もん
	15	16	17	18	19	20	21
STUDIO A	9:15 10:30 PARK ヨガ ☆～☆☆ Yoshie 13:30 14:45 ハタ＆リラクゼーションヨガ ☆ Yoshie 15:30 16:45 ハタヨガ＆メディテーション ☆～☆☆ DAISUKE	11:00 12:15 ベーシックフロー☆～☆☆ Kana 13:00 14:15 ペルビック（骨盤）ヨガ☆～☆☆ 澤畑ちぐさ 19:00 20:15 ストレッチ＆リラクゼーション☆～☆☆ keiko	9:30 10:45 アライメントベースヨガ ☆☆ Haruna 11:00 12:15 サステナブルヨガ® (LEVEL 1) ☆☆ MICHi 19:00 20:15 除ヨガ ☆ Seiko 20:30 21:45 リラックス夜ヨガ ☆～☆☆ Seiko		11:00 12:15 ストレッチ＆リラクゼーション ☆～☆☆ keiko 19:00 20:15 ピラティス＆ストレッチ ☆☆ Mayu-ri 20:30 21:45 ツボほぐしピラティス ☆☆ Mayu-ri	9:30 10:45 Traditional Yoga ☆☆～☆☆☆ Uma 11:00 12:15 ハタヨガ（アドバンス） Uma 20:30 21:45 リアライメント＆コンディショニング ☆～☆☆☆ 清水喬	9:15 10:30 サステナブルヨガ® (LEVEL 1) ☆ MICHi 10:45 12:00 サステナブルヨガ® (LEVEL 2) ☆☆ MICHi 14:00 15:15 サタデーエクササイズ ☆☆ よこいあい
STUDIO B	10:45 12:00 丁寧なヨガ ☆～☆☆☆ 根岸あき				9:30 10:45 筋膜リリースヨガ ☆ TAKA	19:00 20:15 マインドフルネスヨガ ☆～☆☆☆ 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 ☆ Mai 14:00 15:15 スピードクライミング ☆☆☆ Mai 19:00 20:15 ボルダリング中級 ☆☆～☆☆☆ 遠藤	11:00 12:15 はじめてのボルダリング ☆ Mai 19:00 20:15 はじめてのボルダリング ☆ 佐藤		19:00 20:15 ボルダリング中級 ☆☆～☆☆☆ 遠藤	19:00 20:15 はじめてのボルダリング ☆ もん	16:00 17:00 KIDS ボルダリング体験 辻
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 遠藤 17:30 18:30 KIDSスクール初級・中級コース 遠藤	16:00 17:00 KIDSスクール入門コース(2クラス) Mai/佐藤 17:30 18:30 KIDSスクール初級コース 佐藤		16:00 17:00 KIDSスクール入門コース(2クラス) 山﨑/遠藤 17:30 18:30 KIDSスクール初級コース 山﨑	16:00 17:00 KIDSスクール初級コース 佐藤 17:30 18:30 KIDSスクール入門/中級コース 佐藤/もん	16:00 17:00 KIDSスクール初級コース 遠藤 17:30 18:30 KIDSスクール中級コース 遠藤
	22	23	24	25	26	27	28
STUDIO A	9:15 10:30 PARK ヨガ ☆～☆☆ Yoshie 13:30 14:45 ハタ＆リラクゼーションヨガ ☆ Yoshie 15:30 16:45 ハタヨガ＆メディテーション ☆～☆☆ DAISUKE	11:00 12:15 ベーシックフロー ☆～☆☆ Kana 13:00 14:15 ペルビック（骨盤）ヨガ ☆～☆☆ 澤畑ちぐさ 19:00 20:15 ストレッチ＆リラクゼーション ☆～☆☆ keiko	9:30 10:45 アライメントベースヨガ ☆☆ Haruna 11:00 12:15 サステナブルヨガ® (LEVEL 2) ☆☆ MICHi 19:00 20:15 リラックス夜ヨガ ☆～☆☆ Seiko 20:30 21:45 除ヨガ ☆ Seiko		11:00 12:15 ストレッチ＆リラクゼーション ☆～☆☆ keiko 19:00 20:15 ピラティス＆ストレッチ ☆☆ Mayu-ri 20:30 21:45 ツボほぐしピラティス ☆☆ Mayu-ri	9:30 10:45 ヒーリングフロー ☆☆ 武藤綾 11:00 12:15 HIITヨガ ☆☆ Miki 20:30 21:45 リアライメント＆コンディショニング ☆～☆☆☆ 清水喬	9:15 10:30 サステナブルヨガ® (LEVEL 1) ☆ MICHi 10:45 12:00 サステナブルヨガ® (LEVEL 2) ☆☆ MICHi 14:00 15:15 サタデーエクササイズ ☆☆ よこいあい
STUDIO B	10:45 12:00 丁寧なヨガ ☆～☆☆☆ 根岸あき				9:30 10:45 筋膜リリースヨガ ☆ TAKA	19:00 20:15 マインドフルネスヨガ ☆～☆☆☆ Haruna	
CLIMBING	16:00 17:00 KIDS ボルダリング体験 山岸	11:00 12:15 はじめてのボルダリング ☆ Mai 14:00 15:15 スピードクライミング ☆☆☆ Mai 19:00 20:15 ボルダリング中級 ☆☆～☆☆☆ 遠藤	11:00 12:15 はじめてのボルダリング ☆ Mai 19:00 20:15 はじめてのボルダリング ☆ 佐藤		19:00 20:15 ボルダリング中級 ☆☆～☆☆☆ 遠藤	19:00 20:15 はじめてのボルダリング ☆ もん	16:00 17:00 KIDS ボルダリング体験 赤石
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 遠藤 17:30 18:30 KIDSスクール初級・中級コース 遠藤	16:00 17:00 KIDSスクール入門コース(2クラス) Mai/佐藤 17:30 18:30 KIDSスクール初級コース 佐藤		16:00 17:00 KIDSスクール入門コース(2クラス) Mai/遠藤 17:30 18:30 KIDSスクール初級コース Mai/遠藤	16:00 17:00 KIDSスクール初級コース 佐藤 17:30 18:30 KIDSスクール入門/中級コース 佐藤/もん	16:00 17:00 KIDSスクール初級コース 遠藤 17:30 18:30 KIDSスクール中級コース 遠藤
	29	30	31	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日
STUDIO A	9:15 10:30 PARK ヨガ ☆～☆☆ Yoshie 13:30 14:45 ハタ＆リラクゼーションヨガ ☆ Yoshie 15:30 16:45 ハタヨガ＆メディテーション ☆～☆☆ DAISUKE	11:00 12:15 ベーシックフロー ☆～☆☆ Kana 13:00 14:15 ペルビック（骨盤）ヨガ ☆～☆☆ 澤畑ちぐさ 19:00 20:15 ストレッチ＆リラクゼーション ☆～☆☆ keiko	9:30 10:45 アライメントベースヨガ ☆☆ Haruna 11:00 12:15 サステナブルヨガ® (LEVEL 1) ☆☆ MICHi 19:00 20:15 除ヨガ ☆ Seiko 20:30 21:45 リラックス夜ヨガ ☆～☆☆ Seiko		11:00 12:15 ストレッチ＆リラクゼーション ☆～☆☆ keiko 19:00 20:15 ピラティス＆ストレッチ ☆☆ Mayu-ri 20:30 21:45 ツボほぐしピラティス ☆☆ Mayu-ri	9:30 10:45 Traditional Yoga ☆☆～☆☆☆ Uma 11:00 12:15 ハタヨガ（アドバンス） Uma	9:15 10:30 サステナブルヨガ® (LEVEL 1) ☆ MICHi 10:45 12:00 サステナブルヨガ® (LEVEL 2) ☆☆ MICHi
STUDIO B	10:45 12:00 丁寧なヨガ ☆～☆☆☆ 根岸あき				9:30 10:45 筋膜リリースヨガ ☆ TAKA	19:00 20:15 マインドフルネスヨガ ☆～☆☆☆ 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 ☆ Mai 14:00 15:15 スピードクライミング ☆☆☆ Mai 19:00 20:15 ボルダリング中級 ☆☆～☆☆☆ 遠藤	11:00 12:15 はじめてのボルダリング ☆ Mai 19:00 20:15 はじめてのボルダリング ☆ 佐藤		19:00 20:15 ボルダリング中級 ☆☆～☆☆☆ スタッフ	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
KIDS SCHOOL							

強度　初級☆、中級☆☆、上級☆☆☆

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