

クライミングジム&ヨガスタジオ「PLAY」 2022年6月 プログラムスケジュール

6月						水		木		金		土						
						1		2		3		4						
STUDIO A									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	サステナブルヨガ® (LEVEL 1) ☆	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	サステナブルヨガ® (LEVEL 2) ☆☆	MICHI	
									20:30 21:45	ツボほくしピラティス ☆☆	Mayu-ri	20:30 21:45	リアライメント&コンディショニング ☆☆☆☆☆	清水喬				
STUDIO B									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									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 クライミング体験	スタッフ	
KIDS SCHOOL									16:00 17:00	KIDSスクール入門コース(2クラス)	Mai/遠藤	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	遠藤	
									17:30 18:30	KIDSスクール初級コース	Mai	17:30 18:30	KIDSスクール入門/中級コース	佐藤/もん	17:30 18:30	KIDSスクール中級コース	遠藤	
5		6		7		8		9		10		11						
STUDIO A	9:15 10:30	PARK ヨガ ☆☆☆☆	Yoshie	11:00 12:15	ベーシックフロー ☆☆☆☆	Kana	9:30 10:45	アライメントベースヨガ ☆☆	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	サステナブルヨガ® (LEVEL 1) ☆	MICHI
	13:30 14:45	ハタ&リラクゼーションヨガ ☆	Yoshie	13:00 14:15	ヘルピック (骨盤) ヨガ ☆☆☆☆	澤畑ちか	11:00 12:15	サステナブルヨガ® (LEVEL 2) ☆☆	MICHI	19:00 20:15	ピラティス&ストレッチ ☆☆	Mayu-ri	11:00 12:15	HIITヨガ ☆☆☆	Miki	10:45 12:00	サステナブルヨガ® (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	リラククス夜ヨガ ☆☆☆☆	Seiko	20:30 21:45	ツボほくしピラティス ☆☆	Mayu-ri	20:30 21:45	リアライメント&コンディショニング ☆☆☆☆☆	清水喬			
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 クライミング体験	スタッフ	11:00 12:15	はじめてのボルダリング ☆	Mai	11:00 12:15	はじめてのボルダリング ☆	Mai	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 ☆	藤原	16:00 17:00	KIDS クライミング体験	赤石
				14:00 15:15	スピードクライミング ☆☆☆	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												
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	16:00 17:00	KIDSスクール入門コース(2クラス)	Mai/佐藤	16:00 17:00	KIDSスクール入門コース(2クラス)	Mai/遠藤	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	遠藤
				17:30 18:30	KIDSスクール初級・中級コース	遠藤	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	Mai	17:30 18:30	KIDSスクール入門/中級コース	佐藤/もん	17:30 18:30	KIDSスクール中級コース	遠藤
12		13		14		15		16		17		18						
STUDIO A	9:15 10:30	PARK ヨガ ☆☆☆☆	Yoshie	11:00 12:15	ベーシックフロー ☆☆☆☆	Kana	9:30 10:45	アライメントベースヨガ ☆☆☆	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	サステナブルヨガ® (LEVEL 1) ☆	MICHI
	13:30 14:45	ハタ&リラクゼーションヨガ ☆	Yoshie	13:00 14:15	ヘルピック (骨盤) ヨガ ☆☆☆☆	澤畑ちか	11:00 12:15	サステナブルヨガ® (LEVEL 1) ☆☆	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	サステナブルヨガ® (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	リラククス夜ヨガ ☆☆☆☆	Seiko	20:30 21:45	ツボほくしピラティス ☆☆☆	Mayu-ri	20:30 21:45	リアライメント&コンディショニング ☆☆☆☆☆	清水喬			
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 クライミング体験	赤石	11:00 12:15	はじめてのボルダリング ☆	Mai	11:00 12:15	はじめてのボルダリング ☆	Mai	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 クライミング体験	スタッフ
				14:00 15:15	スピードクライミング ☆☆☆	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												
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	16:00 17:00	KIDSスクール入門コース(2クラス)	Mai/佐藤	16:00 17:00	KIDSスクール入門コース(2クラス)	スタッフ/遠藤	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	遠藤
				17:30 18:30	KIDSスクール初級・中級コース	遠藤	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	スタッフ	17:30 18:30	KIDSスクール入門/中級コース	佐藤/もん	17:30 18:30	KIDSスクール中級コース	遠藤
19		20		21		22		23		24		25						
STUDIO A	9:15 10:30	PARK ヨガ ☆☆☆☆	Yoshie	11:00 12:15	ベーシックフロー ☆☆☆☆	Kana	9:30 10:45	アライメントベースヨガ ☆☆☆	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	サステナブルヨガ® (LEVEL 1) ☆	MICHI
	13:30 14:45	ハタ&リラクゼーションヨガ ☆	Yoshie	13:00 14:15	ヘルピック (骨盤) ヨガ ☆☆☆☆	澤畑ちか	11:00 12:15	サステナブルヨガ® (LEVEL 2) ☆☆	MICHI	19:00 20:15	ピラティス&ストレッチ ☆☆☆	Mayu-ri	11:00 12:15	HIITヨガ ☆☆☆	Miki	10:45 12:00	サステナブルヨガ® (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	リラククス夜ヨガ ☆☆☆☆	Seiko	20:30 21:45	ツボほくしピラティス ☆☆☆	Mayu-ri	20:30 21:45	リアライメント&コンディショニング ☆☆☆☆☆	清水喬			
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 クライミング体験	赤石	11:00 12:15	はじめてのボルダリング ☆	Mai	11:00 12:15	はじめてのボルダリング ☆	Mai	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 クライミング体験	赤石
				14:00 15:15	スピードクライミング ☆☆☆	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												
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	16:00 17:00	KIDSスクール入門コース(2クラス)	Mai/佐藤	16:00 17:00	KIDSスクール入門コース(2クラス)	Mai/遠藤	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	遠藤
				17:30 18:30	KIDSスクール初級・中級コース	遠藤	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	Mai	17:30 18:30	KIDSスクール入門/中級コース	佐藤/もん	17:30 18:30	KIDSスクール中級コース	遠藤
26		27		28		29		30		7/1		7/2						
STUDIO A	9:15 10:30	PARK ヨガ ☆☆☆☆	Yoshie	11:00 12:15	ベーシックフロー ☆☆☆☆	Kana	9:30 10:45	アライメントベースヨガ ☆☆☆	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	サステナブルヨガ® (LEVEL 1) ☆	MICHI
	13:30 14:45	ハタ&リラクゼーションヨガ ☆	Yoshie	13:00 14:15	ヘルピック (骨盤) ヨガ ☆☆☆☆	澤畑ちか	11:00 12:15	サステナブルヨガ® (LEVEL 1) ☆☆	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	サステナブルヨガ® (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	リラククス夜ヨガ ☆☆☆☆	Seiko	20:30 21:45	ツボほくしピラティス ☆☆☆	Mayu-ri	20:30 21:45	リアライメント&コンディショニング ☆☆☆☆☆	清水喬			
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 クライミング体験	赤石	11:00 12:15	はじめてのボルダリング ☆	Mai	11:00 12:15	はじめてのボルダリング ☆	Mai	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 クライミング体験	スタッフ
				14:00 15:15	スピードクライミング ☆☆☆	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												
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	16:00 17:00	KIDSスクール入門コース(2クラス)	Mai/佐藤				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	遠藤
				17:30 18:30	KIDSスクール初級・中級コース	遠藤	17:30 18:30	KIDSスクール初級コース	佐藤				17:30 18:30	KIDSスクール入門/中級コース	佐藤/もん	17:30 18:30	KIDSスクール中級コース	遠藤

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