

2017年2月のプログラム (0470-29-5380)

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

Sun

1

2

3

4

5

10:00-11:00
親子ピラティス(kids)SAYAKA

11:30-12:30
親子ピラティス(baby)SAYAKA

13:30-14:45
ハタヨガ MIO

18:30-19:30 ナイトヒーリング 加島ハルナ
19:45-20:45 ナイトヒーリング 加島ハルナ

10:30-11:45
コンディショニングストレッチ 土屋裕明

13:30-14:45
ピラティス SAYAKA

18:30-19:30 コアコンディショニング&ストレッチ 土屋裕明
19:45-20:45 コアコンディショニング&ストレッチ 土屋裕明

10:30-11:45
アロマリラックスヨガ 川端ゆみ

13:30-14:45
骨盤調整ヨガ 川端ゆみ

19:00-20:00 リラックスヨガ TAKAKO

10:30-11:45
骨盤調整ヨガ SAYAKA

12:00-13:15
感じて動きが変わるワークショップ 土屋裕明

13:30-14:45
フロー&リラックス TAKAKO

15:15-16:30
コンディショニングストレッチ 土屋裕明

9:00-10:00
朝ヨガスローフロー SAYAKA

10:30-11:45
ピラティス SAYAKA

10:00-11:00
(座学)ランクリニック 大西勇輝

ランチタイム

13:30-14:45
アシュタンガヨガ 加島ハルナ

15:15-16:30
メディテーション&ヨガ 加島ハルナ

13:00-15:30
トレイルランニング(花嫁街道)
大西勇輝

6

7

8

9

10

11

12

休館日

10:30-11:45
ストレッチ&ヨガ SAYAKA

13:30-14:45
ピラティス SAYAKA

18:30-19:30 ピラティス SAYAKA
19:45-20:45 ピラティス SAYAKA

10:00-11:00
親子ピラティス(kids)SAYAKA

11:30-12:30
親子ピラティス(baby)SAYAKA

13:30-14:45
ハタヨガ MIO

18:30-19:30 ナイトヒーリング 加島ハルナ
19:45-20:45 ナイトヒーリング 加島ハルナ

10:30-11:45
コンディショニングストレッチ 土屋裕明

13:30-14:45
ピラティス SAYAKA

18:30-19:30 コアコンディショニング&ストレッチ 土屋裕明
19:45-20:45 コアコンディショニング&ストレッチ 土屋裕明

10:30-11:45
アロマリラックスヨガ 川端ゆみ

13:30-14:45
パワーヨガ 川端ゆみ

19:45-20:45 アロマヨガnight 川端ゆみ

10:30-11:45
ピラティス SAYAKA

ランチタイム

13:30-14:45
ハタフロー バランス 加島ハルナ

15:15-16:30
コンディショニングムーブ 土屋裕明

9:00-10:00
朝ヨガスローフロー SAYAKA

10:30-11:45
グリーンスムーズ×デトックスヨガ SAYAKA

12:00-13:15
グリーンスムーズ×デトックスヨガ SAYAKA

10:00-13:00
遠征ランニング(清和の森)
大西勇輝

13:30-14:45
アシュタンガヨガ 加島ハルナ

15:15-16:30
メディテーション&ヨガ 加島ハルナ

13

14

15

16

17

18

19

休館日

10:30-11:45
ストレッチ&ヨガ SAYAKA

13:30-14:45
ピラティス SAYAKA

18:30-19:30 ピラティス SAYAKA
19:45-20:45 ピラティス SAYAKA

10:00-11:00
親子ピラティス(kids)SAYAKA

11:30-12:30
親子ピラティス(baby)SAYAKA

13:30-14:45
ハタヨガ MIO

18:30-19:30 ナイトヒーリング 加島ハルナ
19:45-20:45 ナイトヒーリング 加島ハルナ

10:30-11:45
コンディショニングストレッチ 土屋裕明

13:30-14:45
ピラティス SAYAKA

18:30-19:30 コアコンディショニング&ストレッチ 土屋裕明
19:45-20:45 コアコンディショニング&ストレッチ 土屋裕明

10:30-11:45
アロマリラックスヨガ 川端ゆみ

13:30-14:45
骨盤調整ヨガ 川端ゆみ

19:00-20:00 リラックスヨガ TAKAKO

10:30-11:45
骨盤調整ヨガ SAYAKA

ランチタイム

13:30-14:45
フロー&リラックス TAKAKO

15:15-16:30
コンディショニングストレッチ 土屋裕明

9:00-10:00
朝ヨガスローフロー SAYAKA

10:30-11:45
ピラティス SAYAKA

ランチタイム

13:30-14:45
アシュタンガヨガ 加島ハルナ

15:15-16:30
メディテーション&ヨガ 加島ハルナ

20

21

22

23

24

25

26

休館日

10:30-11:45
ストレッチ&ヨガ SAYAKA

13:30-14:45
ピラティス SAYAKA

18:30-19:30 ピラティス SAYAKA
19:45-20:45 ピラティス SAYAKA

10:00-11:00
親子ピラティス(kids)SAYAKA

11:30-12:30
親子ピラティス(baby)SAYAKA

13:30-14:45
ハタヨガ MIO

18:30-19:30 ナイトヒーリング 加島ハルナ
19:45-20:45 ナイトヒーリング 加島ハルナ

10:30-11:45
コンディショニングストレッチ 土屋裕明

13:30-14:45
ピラティス SAYAKA

18:30-19:30 コアコンディショニング&ストレッチ 土屋裕明
19:45-20:45 コアコンディショニング&ストレッチ 土屋裕明

10:30-11:45
アロマリラックスヨガ 川端ゆみ

13:30-14:45
パワーヨガ 川端ゆみ

19:45-20:45 アロマヨガnight 川端ゆみ

10:30-11:45
ピラティス SAYAKA

ランチタイム

13:30-14:45
ハタフロー リフレッシュ 加島ハルナ

15:15-16:30
コンディショニングムーブ 土屋裕明

9:00-10:00
朝ヨガスローフロー SAYAKA

10:30-11:45
骨盤調整ヨガ SAYAKA

ランチタイム

12:00-13:00
プレグナンシーボディワーク SAYAKA

13:30-14:45
アシュタンガヨガ 加島ハルナ

15:15-16:30
メディテーション&ヨガ 加島ハルナ

27

28

休館日

10:30-11:45
ストレッチ&ヨガ SAYAKA

13:30-14:45
ピラティス SAYAKA

18:30-19:30 ピラティス SAYAKA
19:45-20:45 ピラティス SAYAKA