

【有料】特別有料イベントです。会員種別に関わらずご参加いただけます。現地で別途ご参加料金のお支払いがございます。
【HP】ハッピープログラムです。平日会員、平日ナイト会員さまもご参加いただけるプログラムです。
ご予約日の遅延以降の同じプログラムをご予約する場合は、ご予約プログラム終了後にご予約いただけます。(キャンセル待ちでのご予約の場合も同様です)

月	火	水	木	土	日	
5/3(祝金) 特別営業!	<p>《スタジオ》 9:00~10:15 [HP] アクティブリカバリー 「根岸あき」 10:30~11:45 [HP] ピラティス 「ERICA」 13:30~14:45 [HP] ウィンヤサフロー 「Ina」 15:00~16:15 [HP] パークヨガ 「ウカ」 16:30~17:45 [HP] ハタヨガ&メディテーション 「Daisuke」</p> <p>《アウトドア》 9:00~10:15 [HP] ボルダリング(入門) 「平良」 10:30~12:00 [HP] スラックライン 「NICO」</p>	<p>1 (18:00まで営業) モーニングリフレッシュヨガ 9:30 - 10:45 Machiko [HP] ウィンヤサフロー 11:00 - 12:15 ハナエ [HP] ハタヨガベーシック 13:30 - 14:45 NOB 美姿勢ローラーピラティス 15:00 - 16:15 TAKA [HP] やさしいピラティス 16:30 - 17:45 Akko</p>	<p>2 (18:00まで営業) [HP] 骨盤調整ヨガ(コアチューニング) 9:00 - 10:15 テル アロマリラックス 10:30 - 11:45 AI [HP] フラ 12:00 - 13:15 若月 [HP] デトックス&コアフロー 13:30 - 14:45 AYAOKO [HP] ジェントルヴィンヤサ 14:00 - 15:15 若月 GWスペシャル「チベットヨガ」 16:30 - 17:45 アキ</p>	<p>4 モーニングハタベーシック 9:00 - 10:15 Yoshitaka アシュタナガヨガ 10:30 - 11:45 naoko [代付] ピラティスストレッチ 14:00 - 15:00 Aya フラ 16:45 - 18:00 若月 ハタフロー(シヴァナンダヨガベース) 18:15 - 19:30 Yoehie</p>	<p>5 朝ヨガ(パーク予定) 9:00 - 10:00 ウカ [代付] ウィンヤサフロー 10:30 - 11:45 サトミ ハタヨガ(オールレベル) 13:30 - 14:45 ウカ はじめてのヨガ 16:00 - 16:15 カオル リストラティブ&リニュー 16:30 - 17:45 アヤカ</p>	
6 (18:00まで営業)	<p>[代付] ストレッチ 9:00 - 10:15 調隆中 [HP] ピラティス 10:30 - 11:45 ERICA [HP] ジェントルヨガ 13:30 - 14:45 アサコ ウィンヤサフロー 15:00 - 16:15 UMA [HP] マインドフルネスヨガ 16:30 - 17:45 Ina</p>	<p>7 モーニングフロー&メディテーション 9:00 - 10:15 柳塚さくき イシュタヨガ 10:30 - 11:45 市川直樹 ハタヨガ 13:30 - 14:45 若月 アシュタナガヨガ 15:00 - 16:15 若月 リストラティブヨガ 20:30 - 21:30 Ina</p>	<p>8 モーニングリフレッシュヨガ 9:30 - 10:45 Machiko ウィンヤサフロー 11:00 - 12:15 ハナエ ハタヨガベーシック 13:30 - 14:45 NOB ヨガサナター 15:00 - 16:15 TAKA やさしいピラティス 20:30 - 21:30 Akko</p>	<p>9 骨盤調整ヨガ(コアチューニング) 9:00 - 10:15 テル アロマリラックス 10:30 - 11:45 AI フラ 12:00 - 13:15 若月 デトックス&コアフロー 14:00 - 15:15 AYAOKO [代付] ジェントルヴィンヤサ 16:00 - 17:15 サトミ ハタヨガ&メディテーション 20:30 - 21:30 Daisuke</p>	<p>11 アロマスローヨガ 9:00 - 10:15 テル アシュタナガヨガ 10:30 - 11:45 naoko ピラティスコア 14:00 - 15:00 ナタリー フラ 16:45 - 18:00 若月 ハタフロー(シヴァナンダヨガベース) 18:15 - 19:30 Yoehie</p>	<p>12 朝ヨガ 9:00 - 10:00 ウカ ウィンヤサフロー 10:30 - 11:45 たまき ハタヨガ(オールレベル) 13:30 - 14:45 ウカ ポディーワーク keep fit 16:00 - 16:15 カオル リストラティブ&リニュー 16:30 - 17:45 アヤカ</p>
13	<p>ストレッチ 9:00 - 10:15 ハナワ ピラティス 10:30 - 11:45 ERICA 深めるヨガ 13:30 - 14:45 たかはる ウィンヤサフロー 15:00 - 16:15 UMA マインドフルネスヨガ 20:30 - 21:30 Ina</p>	<p>14 モーニングフロー&メディテーション 9:00 - 10:15 柳塚さくき イシュタヨガ 10:30 - 11:45 市川直樹 ストレッチ&リラックス 12:00 - 13:00 市川直樹 ハタヨガ 13:30 - 14:45 若月 アシュタナガヨガ 15:00 - 16:15 若月 ヨガ 20:30 - 21:30 調隆中</p>	<p>15 モーニングリフレッシュヨガ 9:30 - 10:45 Machiko イシュタヨガ(※) 11:00 - 12:15 ハナエ ハタヨガベーシック 13:30 - 14:45 NOB 美姿勢ローラーピラティス 15:00 - 16:15 TAKA やさしいピラティス 20:30 - 21:30 Akko</p>	<p>16 骨盤調整ヨガ(コアチューニング) 9:00 - 10:15 テル アロマリラックス 10:30 - 11:45 AI フラ 12:00 - 13:15 若月 デトックス&コアフロー 14:00 - 15:15 AYAOKO [代付] ジェントルヴィンヤサ 16:00 - 17:15 サトミ ハタヨガ&メディテーション 20:30 - 21:30 Daisuke</p>	<p>18 モーニングハタベーシック 9:00 - 10:15 Yoshitaka アシュタナガヨガ 10:30 - 11:45 naoko [代付] ピラティスストレッチ 12:00 - 13:15 Daisuke ピラティスコア 14:00 - 15:00 ナタリー フラ 16:45 - 18:00 若月 ハタフロー(シヴァナンダヨガベース) 18:15 - 19:30 Yoehie</p>	<p>19 朝ヨガ(パーク予定) 9:00 - 10:00 ウカ ウィンヤサフロー 10:30 - 11:45 たまき ハタヨガ(オールレベル) 13:30 - 14:45 ウカ ポディーワーク keep fit 16:00 - 16:15 カオル リストラティブ&リニュー 16:30 - 17:45 アヤカ</p>
20	<p>フォームチェック&ラン(スロー30) 10:30 - 11:30 調隆中 [HP] ノルディックウォーキング~遊園/パン巡り~ 16:00 - 17:15 NICO</p>	<p>ノルディックウォーキング 9:00 - 10:15 調隆中 フォームチェック&ラン(スロー30) 16:00 - 17:15 NICO</p>	<p>ノルディック&スロージョギング 10:30 - 11:45 KUMI ボルダリング&スラックライン(入門) 20:15 - 21:30 平良</p>	<p>[代付] フォームチェック&ラン 9:00 - 10:00 調隆中 ラン&コンディショニング 16:00 - 17:15 杉村</p>	<p>ボルダリング(入門) 9:00 - 10:00 調隆中 ノルディックウォーキング 10:30 - 11:45 出雲 [プログラム変更] ナイトラン45 18:15 - 19:30 ハナワ</p>	<p>ボルダリング(入門) 9:00 - 10:15 平良 ウォーク&ラン 10:30 - 11:45 平良</p>
21	<p>筋線リリースwith PRO-TEC ATHLETICS 9:00 - 10:15 ハナワ ピラティス 10:30 - 11:45 ERICA ジェントルヨガ 13:30 - 14:45 アサコ ウィンヤサフロー 15:00 - 16:15 UMA マインドフルネスヨガ 20:30 - 21:30 Ina</p>	<p>21 モーニングフロー&メディテーション 9:00 - 10:15 柳塚さくき イシュタヨガ 10:30 - 11:45 市川直樹 ハタヨガ 13:30 - 14:45 若月 BLUEキッズプログラム~空手入門~ 17:00 - 18:00 出雲 アシュタナガヨガ 19:00 - 20:15 たかはる リストラティブヨガ 20:30 - 21:30 調隆中</p>	<p>22 モーニングリフレッシュヨガ 9:30 - 10:45 Machiko ウィンヤサフロー 11:00 - 12:15 ハナエ ハタヨガベーシック 13:30 - 14:45 NOB ヨガサナター 15:00 - 16:15 TAKA やさしいピラティス 20:30 - 21:30 Akko</p>	<p>23 骨盤調整ヨガ(コアチューニング) 9:00 - 10:15 テル アロマリラックス 10:30 - 11:45 AI [休講] フラ デトックス&コアフロー 14:00 - 15:15 AYAOKO ジェントルヴィンヤサ 16:00 - 17:15 たまき ハタヨガ&メディテーション 20:30 - 21:30 Daisuke</p>	<p>25 アロマスローヨガ 9:00 - 10:15 テル アシュタナガヨガ 10:30 - 11:45 naoko ピラティスコア 14:00 - 15:00 ナタリー 大人空手(入門) 16:30 - 17:45 出雲 シヴァナンダヨガ(入門) 18:00 - 19:30 Yoehie</p>	<p>26 朝ヨガ 9:00 - 10:00 Ina ウィンヤサフロー 10:30 - 11:45 たまき ハタヨガ(オールレベル) 13:30 - 14:45 ウカ ポディーワーク keep fit 16:00 - 16:15 カオル リストラティブ&リニュー 16:30 - 17:45 アヤカ</p>
27	<p>ストレッチ 9:00 - 10:15 ハナワ ピラティス 10:30 - 11:45 ERICA 深めるヨガ 13:30 - 14:45 たかはる ウィンヤサフロー 15:00 - 16:15 UMA マインドフルネスヨガ 20:30 - 21:30 Ina</p>	<p>28 モーニングフロー&メディテーション 9:00 - 10:15 柳塚さくき イシュタヨガ 10:30 - 11:45 市川直樹 ストレッチ&リラックス 12:00 - 13:00 市川直樹 ハタヨガ 13:30 - 14:45 若月 アシュタナガヨガ 15:00 - 16:15 若月 ヨガ 20:30 - 21:30 調隆中</p>	<p>29 モーニングリフレッシュヨガ 9:30 - 10:45 Machiko アシュタナガヨガ 11:00 - 12:15 ハナエ ハタヨガベーシック 13:30 - 14:45 NOB 美姿勢ローラーピラティス 15:00 - 16:15 TAKA やさしいピラティス 20:30 - 21:30 Akko</p>	<p>30 骨盤調整ヨガ(コアチューニング) 9:00 - 10:15 テル アロマリラックス 10:30 - 11:45 AI [休講] フラ デトックス&コアフロー 14:00 - 15:15 AYAOKO ジェントルヴィンヤサ 16:00 - 17:15 たまき ハタヨガ&メディテーション 20:30 - 21:30 Daisuke</p>	<p>「Open Heart!」 5月は立春を迎え、1年の中で、自然界のエネルギーが最も強くなるとなります。この際のエネルギーをココロからカラダにいったい取り込んでおく、1年中健康に過ごせると言われています。 この時期は、4月からの生活環境の変化もひと段落つき、緊張していたストレスを感じる時期でもあります。 ストレスを感じる、と胸の周辺がたたくようになります。大きく胸をひらいて深い呼吸を心がけて、アクティブなエネルギーをたくさん取り込みましょう!</p>	<p>ボルダリング(入門) 9:00 - 10:00 調隆中 トレッキングin御嶽山 10:00 - 16:00 平良 ランニング(ベースック45) 10:30 - 11:45 ハナワ</p>
28	<p>フォームチェック&ラン(スロー30) 10:30 - 11:30 調隆中 ノルディック&スラックライン 16:30 - 20:30 NICO</p>	<p>トレッキングin御嶽山 10:00 - 16:00 出雲 フォームチェック&ラン(スロー30) 16:00 - 20:00 調隆中</p>	<p>ノルディック&スロージョギング 10:30 - 11:45 KUMI ボルダリング&スラックライン(入門) 20:15 - 21:30 平良</p>	<p>[代付] フォームチェック&ラン 9:00 - 10:00 調隆中 ラン&コンディショニング 16:00 - 17:15 杉村</p>	<p>ボルダリング(入門) 9:00 - 10:00 調隆中 トレッキングin御嶽山 10:00 - 16:00 平良 ランニング(ベースック45) 10:30 - 11:45 ハナワ</p>	<p>ボルダリング(入門) 9:00 - 10:15 平良 ウォーク&ラン 10:30 - 11:45 平良</p>

- EVENT**
- 1日(祝水) はじめてのおさらいノルディックウォーキング(フォーム動画撮影付き)
 - 2日(祝木) GWスペシャル「チベットヨガ」
 - 3日(祝金) アクティブリカバリー
 - 3日(祝金) スラックライン
 - 3日(祝金) パークヨガ
 - 5日(日) はじめてのヨガ
 - 6日(祝月) ノルディックウォーキング~遊園/パン巡り~
 - 14日(火) 【キッズ】BLUEキッズプログラム~かけっこ教室~
 - 15日(水) おでかけラン&ウォーク~自由が丘エリア~
 - 20日(月) 筋線リリースwith PRO-TEC ATHLETICS
 - 21日(火) 【キッズ】BLUEキッズプログラム~空手入門~
 - 21日(火) フーチリウォーキングin湯河原
 - 25日(土) 大人空手(入門)
 - 25日(土) シヴァナンダヨガ(入門)
 - 25日(土) トレッキングin御嶽山
 - 26日(日) 心と体で感じる森林セラピーウォーキング
 - 27日(月) 【キッズ】BLUEキッズプログラム~ボルダリング~
 - 28日(火) トレッキングin御嶽山

プログラムのご予約はこちら (WEB) から

WEB予約 QRコード

営業時間 平日: 9:00~22:00 / 土曜日: 8:00~20:00
日曜日: 8:00~18:00

TEL 03-3430-3117

○プログラムにご参加の際は、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、WEBオンライン予約からのキャンセル手続き、またはお電話にてご連絡ください。
○クラブ(現地)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、クラブの都合でプログラム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。(遅刻のご連絡をいただいた場合はご対応いたします)