

2021年6月 プログラムスケジュール

6月のテーマ
"Have a good sweat!"

6月は雨が多く、湿度も高くなることで、水分調整がしづらくだるさを感じる場合があります。この時期は、適度に汗をかき巡りをよくして代謝を高め、余分な水分の排出を促し、余分な熱を放出できる夏へ向けたカラダづくりを心がけましょう。



営業時間 【平日】9:00~22:00 【土曜・祝日】8:00~18:00 【日曜】7:00~18:00
定休日 毎週火曜日 ENENT 時間変更・NEWプログラム 代行

	月	水	木	金	土	日
STUDIO						
BT ONLINE BOULDERING						
OUTDOOR						
KIDS						
6月特別プログラムのご案内						
<p>6/6(日) 13:15~14:30 経絡ストレッチヨガ/Mami 6/6(日) 15:45~17:15 greenerドッジボール大会1 /STAFF(MOEM) 6/11(金) 9:15~10:15 朝YOGA/Kikuko 6/17(木) 20:30~21:30 【オンライン】 バランスヨガ/Juri 6/26(土) 10:15~11:15 背中スッキリ美容姿勢ピラティス/りょうこ 6/27(日) 10:30~11:15 パークヨガ in 妙典公園/KOTA</p>						
STUDIO		2	3	4	5	6
STUDIO		エナジー・フロー 9:15 10:15 藤田真弓 リラククスヨガ 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi 呼吸を深めるデトックスフロー 18:50 19:50 Yukiko	朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラククスヨガ 10:30 11:45 みつよ 骨盤ピラティス 12:00 13:00 カズ 陰陽ヨガ 18:50 19:50 シンタロウ	ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko ボディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Orio アシュタンガヨガ ビギナー 12:00 13:00 Orio 呼吸を深めるハタヨガ 18:50 19:50 カズ	ウェイクアップヨガ 8:15 9:00 ユウコ ウェイクアップヨガ 9:15 10:00 ユウコ やさしいピラティス 10:15 11:15 りょうこ やさしいアシュタンガ 12:00 13:00 Tomohiro 陰ヨガ 14:30 15:45 Orio リラククスヨガ 16:00 17:15 Ayaka	サンライズヨガ 7:30 8:45 GAYA モーニングピラティス 9:00 10:00 GAYA シェイプアップヨガ 10:15 11:30 Juri やさしいパワーヨガ 11:45 13:00 Mami 経絡ストレッチヨガ 13:15 14:30 Mami
gr ONLINE		ハタヨガ&リラククス 20:30 21:30 Yukiko	スローフロー 20:30 21:30 Juri			
BT ONLINE BOULDERING		休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 waka		リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami 初心者ボールドリング 10:15 11:15 STAFF	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie
OUTDOOR				ウォーク&ラン 10:30 11:30 荒井 兼井 兼井 ボディメイクワークアウト! 18:50 19:50 STAFF		greenerドッジボール大会! 15:45 17:15 STAFF
KIDS		キッズアフタースクール(ヨガ) 17:00 18:00 萩原 麻子				
STUDIO	7	9	10	11	12	13
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka ハタフロー 10:30 11:45 栗山 香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 栗山 香子 ボディメンテナンスパラティス 18:50 19:50 KEIKO	エナジー・フロー 9:15 10:15 藤田真弓 リラククスヨガ 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi 呼吸を深めるデトックスフロー 18:50 19:50 Yukiko	朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラククスヨガ 10:30 11:45 みつよ 骨盤ピラティス 12:00 13:00 カズ 陰陽ヨガ 18:50 19:50 シンタロウ	朝YOGA 9:15 10:15 Kikuko ボディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Orio アシュタンガヨガ ビギナー 12:00 13:00 Orio 呼吸を深めるハタヨガ 18:50 19:50 カズ	ウェイクアップヨガ 8:15 9:00 ユウコ ウェイクアップヨガ 9:15 10:00 ユウコ やさしいピラティス 10:15 11:15 りょうこ やさしいアシュタンガ 12:00 13:00 Tomohiro 陰ヨガ 14:30 15:45 Orio リラククスヨガ 16:00 17:15 Mami	サンライズヨガ 7:30 8:45 GAYA モーニングピラティス 9:00 10:00 GAYA シェイプアップヨガ 10:15 11:30 Juri やさしいパワーヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリラククスヨガ 13:15 14:30 Mami
gr ONLINE	マインドフルネスヨガ 20:30 21:30 Mari	ハタヨガ&リラククス 20:30 21:30 Yukiko	スローフロー 20:30 21:30 Juri			
BT ONLINE BOULDERING		ストレッチ&ピラティス 19:30 20:15 Hiroe		リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami はじめてのボールドリング 10:15 11:15 STAFF	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie
OUTDOOR	ウォーク&ラン 18:50 19:50 小林 博幸			ウォーク&ラン 10:30 11:30 兼井 兼井 兼井 ウォーク&ラン 18:50 19:50 兼井 兼井 兼井		ノルディックウォーキング 16:00 17:00 田島 康成
KIDS		キッズアフタースクール(ヨガ) 17:00 18:00 萩原 麻子		BEAT AC TOKYO KIDS(年中~年長) 15:30 16:30 兼井 兼井 兼井 BEAT AC TOKYO U-10(小1~小4) 16:45 17:45 兼井 兼井 兼井		
STUDIO	14	16	17	18	19	20
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka ハタフロー 10:30 11:45 栗山 香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 栗山 香子 ボディメンテナンスパラティス 18:50 19:50 KEIKO	エナジー・フロー 9:15 10:15 藤田真弓 リラククスヨガ 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi 呼吸を深めるデトックスフロー 18:50 19:50 Yukiko	朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラククスヨガ 10:30 11:45 みつよ 骨盤ピラティス 12:00 13:00 カズ 陰陽ヨガ 18:50 19:50 シンタロウ	ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko ボディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Orio アシュタンガヨガ ビギナー 12:00 13:00 Orio 呼吸を深めるハタヨガ 18:50 19:50 カズ	ウェイクアップヨガ 8:15 9:00 ユウコ ウェイクアップヨガ 9:15 10:00 ユウコ やさしいピラティス 10:15 11:15 りょうこ やさしいアシュタンガ 12:00 13:00 Tomohiro 陰ヨガ 14:30 15:45 Orio リラククスヨガ 16:00 17:15 カズ	サンライズヨガ 7:30 8:45 GAYA モーニングピラティス 9:00 10:00 GAYA シェイプアップヨガ 10:15 11:30 Juri やさしいパワーヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリラククスヨガ 13:15 14:30 Mami
gr ONLINE	マインドフルネスヨガ 20:30 21:30 Mari	ハタヨガ&リラククス 20:30 21:30 Yukiko	バランスヨガ 20:30 21:30 Juri			
BT ONLINE BOULDERING		休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 waka		リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami 初心者ボールドリング 10:15 11:15 STAFF	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie
OUTDOOR	ボディメイクワークアウト! 18:50 19:50 STAFF			ウォーク&ラン 10:30 11:30 兼井 兼井 兼井 ウォーク&ラン 18:50 19:50 兼井 兼井 兼井		ボディメイクワークアウト! 16:00 17:00 STAFF
KIDS		キッズアフタースクール(ヨガ) 17:00 18:00 萩原 麻子		BEAT AC TOKYO KIDS(年中~年長) 15:30 16:30 兼井 兼井 兼井 BEAT AC TOKYO U-10(小1~小4) 16:45 17:45 兼井 兼井 兼井		
STUDIO	21	23	24	25	26	27
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka ハタフロー 10:30 11:45 栗山 香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 栗山 香子 ボディメンテナンスパラティス 18:50 19:50 KEIKO	エナジー・フロー 9:15 10:15 藤田真弓 リラククスヨガ 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi 呼吸を深めるデトックスフロー 18:50 19:50 Yukiko	朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラククスヨガ 10:30 11:45 みつよ 骨盤ピラティス 12:00 13:00 カズ 陰陽ヨガ 18:50 19:50 シンタロウ	ゆったりリフロー 9:15 10:15 ユウコ ボディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Orio アシュタンガヨガ ビギナー 12:00 13:00 Orio 呼吸を深めるハタヨガ 18:50 19:50 カズ	ウェイクアップヨガ 8:15 9:00 ユウコ ウェイクアップヨガ 9:15 10:00 ユウコ 背中スッキリ美容姿勢ピラティス 10:15 11:15 りょうこ やさしいアシュタンガ 12:00 13:00 Tomohiro 陰ヨガ 14:30 15:45 Orio リラククスヨガ 16:00 17:15 Mami	サンライズヨガ 7:30 8:45 GAYA モーニングピラティス 9:00 10:00 GAYA シェイプアップヨガ 10:15 11:30 Juri やさしいパワーヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリラククスヨガ 13:15 14:30 Mami
gr ONLINE	マインドフルネスヨガ 20:30 21:30 Mari	ハタヨガ&リラククス 20:30 21:30 Yukiko	スローフロー 20:30 21:30 Juri			
BT ONLINE BOULDERING		ストレッチ&ピラティス 19:30 20:15 Hiroe		リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami 初心者ボールドリング 10:15 11:15 STAFF	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie
OUTDOOR	ウォーク&ラン 18:50 19:50 小林 博幸			ウォーク&ラン 10:30 11:30 兼井 兼井 兼井 ウォーク&ラン 18:50 19:50 兼井 兼井 兼井		パークヨガ in 妙典公園 10:30 11:15 KOTA お花探検ウォーキング 16:00 17:00 STAFF
KIDS		キッズアフタースクール(ヨガ) 17:00 18:00 萩原 麻子		BEAT AC TOKYO KIDS(年中~年長) 15:30 16:30 兼井 兼井 兼井 BEAT AC TOKYO U-10(小1~小4) 16:45 17:45 兼井 兼井 兼井		
STUDIO	28	30	<p>感染予防対策について</p> <p>暑い季節を迎えるにあたり、インフルエンザの流行時期となって参りました。また、引き続きコロナウイルスの感染予防対策として、11月より以下の対策を実施させていただきます。</p> <p>1、ブランケット・ベルト・ボルスターの使用中止 感染リスクを避けるため、ブランケット・ベルト・ボルスターの使用を中止させていただきます。 防衛対策としては、誠に恐れ入りますが、ご自身のブランケットのご持参にご協力をお願いいたします。</p> <p>2、ブロックご使用の際は、ご自身でアルコール消毒をお願いします。 スタジオ付属のアルコールスプレーをご使用いただき、使用済みの瓶にお戻しをお願いします。 皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。</p>			
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka ハタフロー 10:30 11:45 栗山 香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 栗山 香子 ボディメンテナンスパラティス 18:50 19:50 KEIKO	エナジー・フロー 9:15 10:15 藤田真弓 リラククスヨガ 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi 呼吸を深めるデトックスフロー 18:50 19:50 Yukiko				
gr ONLINE	マインドフルネスヨガ 20:30 21:30 Mari	ハタヨガ&リラククス 20:30 21:30 Yukiko				
BT ONLINE BOULDERING		休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 waka				
OUTDOOR	ボディメイクワークアウト! 18:50 19:50 STAFF					
KIDS		キッズアフタースクール(ヨガ) 17:00 18:00 萩原 麻子				

○プログラムのご参加は18歳以上(高校生不可)が対象となります。(KIDSプログラムは除く)
 ○スタジオプログラムは、ご予約なしでも参加できますが、ご予約をいただいた方が優先となります。(定員20名)
 ○ウォークやランニングプログラムは、天候によっては中止になる場合がございます。その際は中止のお知らせをメールにてご連絡いたします。