

2022年5月 プログラムスケジュール

5月のテーマ
"Open Heart and Open Mind!"

5月は立春を迎え、1年の中で、自然界は最もエネルギーに満ちた季節となり、体は活動に適した状態となります。このエネルギーをココロとカラダいっぱいに取り込んでおくこと、1年中健康に過ごせることとされています。春の新生活で緊張してストレスを感じる時期ですので、エネルギーを巡らせるハートをしなやかに、大きく顔を使ったバックバンドなどで、アクティブに春をたのしみましょう。



営業時間 【平日】 9:00~22:00 【土曜】 8:00~18:00 【日曜】 7:00~18:00 【祝日】 9:00~18:00 定休日 毎週火曜日 大人のゆったりヨガ対象 ENENT 時間変更・NEWプログラム 代行 有料

	月	水	木	金	土	日
STUDIO	<p>【新サービス①】 (有料) パーソナルレッスンのご案内</p> <p>パーソナルレッスンは、マンツーマンのレッスンです。【料金】 1人1人に合ったトレーニングをご提供します。お友達をお誘いの上でのセミパーソナルレッスンも可能です！ こんなお悩みありませんか？</p> <p>※プログラム当日に受付でお支払いください。 1名参加：1人あたり4,950円(税込) / 30分 2名参加：1人あたり3,900円(税込) / 30分 3名以上参加：1人あたり2,750円(税込) / 30分</p> <p>・このポーズは、果たしてこれで合っているの...? ・このポーズが出来るようにしたい！ ・自分の体に合った使い方を学びたい！ ・お悩みが改善されない！ ・怪しげらしい体を存りたい！！</p> <p>よりよい身体と心身の状態になるよう一歩一歩お手伝いさせていただきます！</p> <p>初回体験 1,000円/30分でご受講いただけます！！</p> <p>5月から30分単位でご予約可能となりました！！</p> <p>【5月スケジュール】 ・5/18(水) 14:00~14:30 担当: Ayaka ・5/18(水) 14:30~15:00 担当: Ayaka</p> <p>木曜日(5/12・5/19・5/26) 14:45~15:15 担当: ユウコ 15:15~15:45 担当: ユウコ</p>					
PERSONAL	<p>木曜日(5/12・5/19・5/26) 14:45~15:15 担当: ユウコ 15:15~15:45 担当: ユウコ</p>					
BT ONLINE	<p>ボルダリングトレーニング〜遊力編〜 19:15 20:15 5い6い</p>					
BOULDERING	<p>ボルダリングトレーニング〜遊力編〜 19:15 20:15 5い6い</p>					
OUTDOOR FITNESS	<p>ボルダリングトレーニング〜遊力編〜 19:15 20:15 5い6い</p>					
KIDS	<p>ボルダリングトレーニング〜遊力編〜 19:15 20:15 5い6い</p>					
STUDIO	<p>2</p> <p>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 眞山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 眞山香子 ポディメンテナスピラティス 19:15 20:15 KEIKO セルフヒーリングヨガ 20:30 21:30 ユウコ</p>	<p>4</p> <p>コアコントロールピラティス 9:15 10:15 りょうこ リラクゼーションヨガ 10:30 11:45 Kanako デトックスヨガ 12:00 13:00 Cocomi 呼吸を深めるデトックスフロー 14:30 15:30 Yukiko ハタヨガ&リラクゼーション 15:45 16:45 Yukiko</p>	<p>5</p> <p>瞑ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ 響のリラクゼーションヨガ 10:30 11:45 Kikuko 音響ピラティス 12:00 13:00 カズ 陰陽ヨガ 16:00 17:00 シンタロウ</p>	<p>6</p> <p>ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko 響のヨガ 10:30 11:30 Kikuko 音響ピラティス 12:00 13:00 Orii 呼吸を深めるハタヨガ 19:15 20:30 カズ</p>	<p>7</p> <p>ウエイクアップヨガ 8:15 9:15 ユウコ ウエイクアップヨガ 9:30 10:30 ユウコ やさしいピラティス 10:45 11:45 りょうこ やさしいピラティス 12:00 13:00 りょうこ 高校生と一緒に踊ろう！ 13:30 14:45 DDup2u 眞山香子 ハタヨガベーシック 16:00 17:15 Mami</p>	<p>8</p> <p>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 アロマリラクゼーション 13:15 14:30 Mami</p>
PERSONAL	<p>木曜日(5/12・5/19・5/26) 14:45~15:15 担当: ユウコ 15:15~15:45 担当: ユウコ</p>					
BT ONLINE	<p>ボルダリングトレーニング〜遊力編〜 19:15 20:15 5い6い</p>					
BOULDERING	<p>ボルダリングトレーニング〜遊力編〜 19:15 20:15 5い6い</p>					
OUTDOOR FITNESS	<p>ボルダリングトレーニング〜遊力編〜 19:15 20:15 5い6い</p>					
KIDS	<p>ボルダリングトレーニング〜遊力編〜 19:15 20:15 5い6い</p>					
STUDIO	<p>9</p> <p>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 眞山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 眞山香子 ポディメンテナスピラティス 19:15 20:15 KEIKO セルフヒーリングヨガ 20:30 21:30 ユウコ</p>	<p>11</p> <p>コアコントロールピラティス 9:15 10:15 りょうこ リラクゼーションヨガ 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 14:30 15:30 Yukiko ハタヨガ&リラクゼーション 15:45 16:45 Yukiko</p>	<p>12</p> <p>瞑ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラクゼーションヨガ 10:30 11:45 Kikuko 音響ピラティス 12:00 13:00 カズ 陰陽ヨガ 19:15 20:15 シンタロウ 大人も踊ろう！ダンスクラス 20:30 21:30 自由</p>	<p>13</p> <p>ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko 響のヨガ 10:30 11:30 Kikuko 音響ピラティス 12:00 13:00 Orii 呼吸を深めるハタヨガ 19:15 20:30 カズ</p>	<p>14</p> <p>ウエイクアップヨガ 8:15 9:15 ユウコ ウエイクアップヨガ 9:30 10:30 ユウコ やさしいピラティス 10:45 11:45 りょうこ やさしいピラティス 12:00 13:00 りょうこ 高校生と一緒に踊ろう！ 13:30 14:45 DDup2u 眞山香子 ハタヨガベーシック 16:00 17:15 Mami</p>	<p>15</p> <p>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 アロマリラクゼーション 13:15 14:30 Mami</p>
PERSONAL	<p>木曜日(5/12・5/19・5/26) 14:45~15:15 担当: ユウコ 15:15~15:45 担当: ユウコ</p>					
BT ONLINE	<p>ボルダリングトレーニング〜遊力編〜 19:15 20:15 5い6い</p>					
BOULDERING	<p>ボルダリングトレーニング〜遊力編〜 19:15 20:15 5い6い</p>					
OUTDOOR FITNESS	<p>ボルダリングトレーニング〜遊力編〜 19:15 20:15 5い6い</p>					
KIDS	<p>ボルダリングトレーニング〜遊力編〜 19:15 20:15 5い6い</p>					
STUDIO	<p>16</p> <p>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 眞山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 眞山香子 ポディメンテナスピラティス 19:15 20:15 KEIKO セルフヒーリングヨガ 20:30 21:30 ユウコ</p>	<p>18</p> <p>コアコントロールピラティス 9:15 10:15 りょうこ リラクゼーションヨガ 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 14:30 15:30 Yukiko ハタヨガ&リラクゼーション 15:45 16:45 Yukiko</p>	<p>19</p> <p>瞑ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラクゼーションヨガ 10:30 11:45 Kikuko 音響ピラティス 12:00 13:00 カズ 陰陽ヨガ 19:15 20:15 シンタロウ 大人も踊ろう！ダンスクラス 20:30 21:30 ueno</p>	<p>20</p> <p>ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko 響のヨガ 10:30 11:30 Kikuko 音響ピラティス 12:00 13:00 Orii 呼吸を深めるハタヨガ 19:15 20:30 カズ</p>	<p>21</p> <p>ウエイクアップヨガ 8:15 9:15 ユウコ ウエイクアップヨガ 9:30 10:30 ユウコ やさしいピラティス 10:45 11:45 りょうこ やさしいピラティス 12:00 13:00 りょうこ 高校生と一緒に踊ろう！ 13:30 14:45 DDup2u 眞山香子 ハタヨガベーシック 16:00 17:15 Mami</p>	<p>22</p> <p>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 アロマリラクゼーション 13:15 14:30 Mami</p>
PERSONAL	<p>木曜日(5/12・5/19・5/26) 14:45~15:15 担当: ユウコ 15:15~15:45 担当: ユウコ</p>					
BT ONLINE	<p>ボルダリングトレーニング〜遊力編〜 19:15 20:15 5い6い</p>					
BOULDERING	<p>ボルダリングトレーニング〜遊力編〜 19:15 20:15 5い6い</p>					
OUTDOOR FITNESS	<p>ボルダリングトレーニング〜遊力編〜 19:15 20:15 5い6い</p>					
KIDS	<p>ボルダリングトレーニング〜遊力編〜 19:15 20:15 5い6い</p>					
STUDIO	<p>23</p> <p>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 眞山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 眞山香子 ポディメンテナスピラティス 19:15 20:15 KEIKO セルフヒーリングヨガ 20:30 21:30 ユウコ</p>	<p>25</p> <p>コアコントロールピラティス 9:15 10:15 りょうこ リラクゼーションヨガ 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 14:30 15:30 Yukiko ハタヨガ&リラクゼーション 15:45 16:45 Yukiko</p>	<p>26</p> <p>瞑ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラクゼーションヨガ 10:30 11:45 Kikuko 音響ピラティス 12:00 13:00 カズ 陰陽ヨガ 19:15 20:15 シンタロウ 大人も踊ろう！ダンスクラス 20:30 21:30 ueno</p>	<p>27</p> <p>Five Elements Yoga 9:15 10:15 Kikuko 響のヨガ 10:30 11:30 Kikuko 音響ピラティス 12:00 13:00 Orii 呼吸を深めるハタヨガ 19:15 20:30 カズ</p>	<p>28</p> <p>ウエイクアップヨガ 8:15 9:15 ユウコ ウエイクアップヨガ 9:30 10:30 ユウコ やさしいピラティス 10:45 11:45 りょうこ やさしいピラティス 12:00 13:00 りょうこ 高校生と一緒に踊ろう！ 14:15 15:30 DDup2u 眞山香子 ハタヨガベーシック 16:00 17:15 Ayaka</p>	<p>29</p> <p>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 KEIKO やさしいパワーヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリラクゼーション 13:15 14:30 Mami</p>
PERSONAL	<p>木曜日(5/12・5/19・5/26) 14:45~15:15 担当: ユウコ 15:15~15:45 担当: ユウコ</p>					
BT ONLINE	<p>ボルダリングトレーニング〜遊力編〜 19:15 20:15 5い6い</p>					
BOULDERING	<p>ボルダリングトレーニング〜遊力編〜 19:15 20:15 5い6い</p>					
OUTDOOR FITNESS	<p>ボルダリングトレーニング〜遊力編〜 19:15 20:15 5い6い</p>					
KIDS	<p>ボルダリングトレーニング〜遊力編〜 19:15 20:15 5い6い</p>					
STUDIO	<p>30</p> <p>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 眞山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 眞山香子 ポディメンテナスピラティス 19:15 20:15 KEIKO セルフヒーリングヨガ 20:30 21:30 ユウコ</p>	<p>31</p> <p>コアコントロールピラティス 9:15 10:15 りょうこ リラクゼーションヨガ 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 14:30 15:30 Yukiko ハタヨガ&リラクゼーション 15:45 16:45 Yukiko</p>	<p>32</p> <p>瞑ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラクゼーションヨガ 10:30 11:45 Kikuko 音響ピラティス 12:00 13:00 カズ 陰陽ヨガ 19:15 20:15 シンタロウ 大人も踊ろう！ダンスクラス 20:30 21:30 ueno</p>	<p>33</p> <p>ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko 響のヨガ 10:30 11:30 Kikuko 音響ピラティス 12:00 13:00 Orii 呼吸を深めるハタヨガ 19:15 20:30 カズ</p>	<p>34</p> <p>ウエイクアップヨガ 8:15 9:15 ユウコ ウエイクアップヨガ 9:30 10:30 ユウコ やさしいピラティス 10:45 11:45 りょうこ やさしいピラティス 12:00 13:00 りょうこ 高校生と一緒に踊ろう！ 14:15 15:30 DDup2u 眞山香子 ハタヨガベーシック 16:00 17:15 Ayaka</p>	<p>35</p> <p>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 KEIKO やさしいパワーヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリラクゼーション 13:15 14:30 Mami</p>
PERSONAL	<p>木曜日(5/12・5/19・5/26) 14:45~15:15 担当: ユウコ 15:15~15:45 担当: ユウコ</p>					
BT ONLINE	<p>ボルダリングトレーニング〜遊力編〜 19:15 20:15 5い6い</p>					
BOULDERING	<p>ボルダリングトレーニング〜遊力編〜 19:15 20:15 5い6い</p>					
OUTDOOR FITNESS	<p>ボルダリングトレーニング〜遊力編〜 19:15 20:15 5い6い</p>					
KIDS	<p>ボルダリングトレーニング〜遊力編〜 19:15 20:15 5い6い</p>					

【新サービス②】 (有料) ヨガの学校のご案内

2022年4月から、ヨガをさらに深めたいという多くの会員様のお声に答えるため、ヨガを学ぶプログラムを開講いたします。「日常に活かすことのできるヨガ」をテーマにお伝えして参ります。

【インストラクター】 眞山香子

【料金】・通常の会費とは別途 1回 3,500円(税込)
・毎月2回14名の講座をご用意しておりますので、毎月2回受講の受講をおすすめします。

【5月スケジュール】
5/15(日) 15:00~16:30 「ヨガ哲学の世界をのぞいてみよう！」
5/29(日) 15:00~16:30 「ヨガは心をどう扱っているの？」

もう少しヨガを知りたい方への「はじめの一歩」のお手伝いをさせていただきます。
わかりやすく！楽しく！学んでいきましょう！

5月特別プログラムのご案内

5/4 (水祝) 12:00~13:00 デトックスヨガ/Cocomi
5/5 (水祝) 10:30~11:45 響のリラクゼーションヨガ/みつよ
5/7 (土) 13:30~14:45 高校生と一緒に踊ろう！/DDup2u (市川郡高校ダンス部)
5/7 (土) 10:45~11:45 スラックラインであそぼう！/5い6い
5/15 (日) 13:15~15:15 【現地集合・現地解散】 ディズニースーパースタースラックライン/5い6い
5/16 (月) 20:30~21:30 ゆったりフロー&リラクゼーションヨガ/ユウコ
5/27 (金) 9:15~10:15 Five Elements Yoga @ Kikuko
5/28 (土) 10:30~11:15 パークヨガ〜in 眞山公園〜/Ayaka
5/28 (土) 14:15~15:30 高校生と一緒に踊ろう！/DDup2u (市川郡高校ダンス部)

○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、ご予約いただいた方が優先となります。(定員20名)
○ワークショッププログラムは、天候によっては中止になる場合がございます。その場合は中止のお知らせをメールにてご連絡いたします。