

# 2022年6月 プログラムスケジュール

6月のテーマ  
"Good Sweat!!"

6月は梅雨で湿度が上がり、水分代謝を促すことで気持ちよく過ごすごができます。適度な運動で身体をあたため汗をかくことに加え、深い呼吸に合わせてストレッチをする事で血流が促され、水分代謝が促進されます。水分の通りを重視して、快適に梅雨をたのびましょう！



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 毎月変更・NEWプログラム 代行 有料

月	水	木	金	土	日	
STUDIO	<p>ヨガベーシック</p> <p>9:15 10:15 りょうこ</p> <p>10:30 11:45 Kanako</p> <p>12:00 13:00 Cocomi</p> <p>19:15 20:15 Yukiko</p> <p>20:30 21:30 Yukiko</p>	<p>ヨガベーシック</p> <p>9:15 10:15 あつこ</p> <p>10:30 11:45 Kanako</p> <p>12:00 13:00 Cocomi</p> <p>19:15 20:15 Yukiko</p> <p>20:30 21:30 usse</p>	<p>ヨガベーシック</p> <p>9:15 10:15 あつこ</p> <p>10:30 11:45 Kanako</p> <p>12:00 13:00 Cocomi</p> <p>19:15 20:15 Yukiko</p> <p>20:30 21:30 usse</p>	<p>ヨガベーシック</p> <p>9:15 10:15 あつこ</p> <p>10:30 11:45 Kanako</p> <p>12:00 13:00 Cocomi</p> <p>19:15 20:15 Yukiko</p> <p>20:30 21:30 usse</p>	<p>ヨガベーシック</p> <p>8:15 9:15 ユウコ</p> <p>9:30 10:30 ユウコ</p> <p>10:45 11:45 りょうこ</p> <p>12:00 13:00 りょうこ</p> <p>16:00 17:15 Ayaka</p>	<p>ヨガベーシック</p> <p>9:00 10:00 藤森由紀子</p> <p>10:15 11:30 juri</p> <p>11:45 13:00 Mami</p> <p>13:15 14:30 Mami</p>
PERSONAL	<p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>14:00 14:30 Ayaka</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>14:30 15:00 Ayaka</p>	<p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>13:30 14:00 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>14:00 14:30 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>14:45 15:15 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>15:15 15:45 ユウコ</p>	<p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>13:30 14:00 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>14:00 14:30 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>14:45 15:15 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>15:15 15:45 ユウコ</p>	<p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>13:30 14:00 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>14:00 14:30 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>14:45 15:15 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>15:15 15:45 ユウコ</p>		
BT ONLINE BOULDERING				リンパヨガ	コンディショニングヨガ	
OUTDOOR FITNESS				有酸素でリフレッシュウォーキング【楽に参加】	ボルダリング&スラックライン	
KIDS	キッズアフタースクール(ヨガ)	キッズアフタースクール(ヨガ)	キッズアフタースクール(ヨガ)	キッズアフタースクール(ヨガ)	キッズアフタースクール(ヨガ)	
STUDIO	<p>モーニングリフレッシュヨガ</p> <p>9:15 10:15 Ayaka</p> <p>10:30 11:45 Kanako</p> <p>12:00 13:00 Cocomi</p> <p>19:15 20:15 Yukiko</p> <p>20:30 21:30 ユウコ</p>	<p>ヨガベーシック</p> <p>9:15 10:15 りょうこ</p> <p>10:30 11:45 Kanako</p> <p>12:00 13:00 Cocomi</p> <p>19:15 20:15 Yukiko</p> <p>20:30 21:30 Yukiko</p>	<p>ヨガベーシック</p> <p>9:15 10:15 あつこ</p> <p>10:30 11:45 Kanako</p> <p>12:00 13:00 Cocomi</p> <p>19:15 20:15 Yukiko</p> <p>20:30 21:30 usse</p>	<p>ヨガベーシック</p> <p>9:15 10:15 あつこ</p> <p>10:30 11:45 Kanako</p> <p>12:00 13:00 Cocomi</p> <p>19:15 20:15 Yukiko</p> <p>20:30 21:30 usse</p>	<p>ヨガベーシック</p> <p>8:15 9:15 ユウコ</p> <p>9:30 10:30 ユウコ</p> <p>10:45 11:45 りょうこ</p> <p>12:00 13:00 りょうこ</p> <p>16:00 17:15 Mami</p>	<p>ヨガベーシック</p> <p>9:00 10:00 juri</p> <p>10:15 11:30 Mami</p> <p>11:45 13:00 Mami</p> <p>13:15 14:30 Mami</p>
PERSONAL		<p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>13:30 14:00 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>14:00 14:30 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>14:45 15:15 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>15:15 15:45 ユウコ</p>	<p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>13:30 14:00 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>14:00 14:30 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>14:45 15:15 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>15:15 15:45 ユウコ</p>	<p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>13:30 14:00 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>14:00 14:30 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>14:45 15:15 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>15:15 15:45 ユウコ</p>		<p>【有料】ヨガの学校</p> <p>「古典的なアーサナを体験してみよう！」</p> <p>15:00 16:30 藤山香子</p>
BT ONLINE BOULDERING				リンパヨガ	コンディショニングヨガ	
OUTDOOR FITNESS	ランニング【ダンス】			有酸素でリフレッシュウォーキング【楽に参加】	ボルダリング&スラックライン	
KIDS	キッズアフタースクール(ヨガ)	キッズアフタースクール(ヨガ)	キッズアフタースクール(ヨガ)	キッズアフタースクール(ヨガ)	キッズアフタースクール(ヨガ)	
STUDIO	<p>モーニングリフレッシュヨガ</p> <p>9:15 10:15 Ayaka</p> <p>10:30 11:45 Kanako</p> <p>12:00 13:00 Cocomi</p> <p>19:15 20:15 Yukiko</p> <p>20:30 21:30 ユウコ</p>	<p>ヨガベーシック</p> <p>9:15 10:15 りょうこ</p> <p>10:30 11:45 Kanako</p> <p>12:00 13:00 Cocomi</p> <p>19:15 20:15 Yukiko</p> <p>20:30 21:30 Yukiko</p>	<p>ヨガベーシック</p> <p>9:15 10:15 あつこ</p> <p>10:30 11:45 Kanako</p> <p>12:00 13:00 Cocomi</p> <p>19:15 20:15 Yukiko</p> <p>20:30 21:30 usse</p>	<p>ヨガベーシック</p> <p>9:15 10:15 あつこ</p> <p>10:30 11:45 Kanako</p> <p>12:00 13:00 Cocomi</p> <p>19:15 20:15 Yukiko</p> <p>20:30 21:30 usse</p>	<p>ヨガベーシック</p> <p>8:15 9:15 ユウコ</p> <p>9:30 10:30 ユウコ</p> <p>10:45 11:45 りょうこ</p> <p>12:00 13:00 りょうこ</p> <p>16:00 17:15 Mami</p>	<p>ヨガベーシック</p> <p>9:00 10:00 juri</p> <p>10:15 11:30 Mami</p> <p>11:45 13:00 Mami</p> <p>13:15 14:30 Mami</p>
PERSONAL		<p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>13:30 14:00 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>14:00 14:30 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>14:45 15:15 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>15:15 15:45 ユウコ</p>	<p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>13:30 14:00 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>14:00 14:30 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>14:45 15:15 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>15:15 15:45 ユウコ</p>	<p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>13:30 14:00 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>14:00 14:30 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>14:45 15:15 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>15:15 15:45 ユウコ</p>		<p>【有料】ヨガの学校</p> <p>「古典的なアーサナを体験してみよう！」</p> <p>15:00 16:30 藤山香子</p>
BT ONLINE BOULDERING				リンパヨガ	コンディショニングヨガ	
OUTDOOR FITNESS	ランニング【スピード】			有酸素でリフレッシュウォーキング【楽に参加】	ボルダリング&スラックライン	
KIDS	キッズアフタースクール(ヨガ)	キッズアフタースクール(ヨガ)	キッズアフタースクール(ヨガ)	キッズアフタースクール(ヨガ)	キッズアフタースクール(ヨガ)	
STUDIO	<p>モーニングリフレッシュヨガ</p> <p>9:15 10:15 Ayaka</p> <p>10:30 11:45 Kanako</p> <p>12:00 13:00 Cocomi</p> <p>19:15 20:15 Yukiko</p> <p>20:30 21:30 ユウコ</p>	<p>ヨガベーシック</p> <p>9:15 10:15 りょうこ</p> <p>10:30 11:45 Kanako</p> <p>12:00 13:00 Cocomi</p> <p>19:15 20:15 Yukiko</p> <p>20:30 21:30 Yukiko</p>	<p>ヨガベーシック</p> <p>9:15 10:15 あつこ</p> <p>10:30 11:45 Kanako</p> <p>12:00 13:00 Cocomi</p> <p>19:15 20:15 Yukiko</p> <p>20:30 21:30 usse</p>	<p>ヨガベーシック</p> <p>9:15 10:15 あつこ</p> <p>10:30 11:45 Kanako</p> <p>12:00 13:00 Cocomi</p> <p>19:15 20:15 Yukiko</p> <p>20:30 21:30 usse</p>	<p>ヨガベーシック</p> <p>8:15 9:15 ユウコ</p> <p>9:30 10:30 ユウコ</p> <p>10:45 11:45 りょうこ</p> <p>12:00 13:00 りょうこ</p> <p>16:00 17:15 Mami</p>	<p>ヨガベーシック</p> <p>9:00 10:00 juri</p> <p>10:15 11:30 Mami</p> <p>11:45 13:00 Mami</p> <p>13:15 14:30 Mami</p>
PERSONAL		<p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>13:30 14:00 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>14:00 14:30 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>14:45 15:15 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>15:15 15:45 ユウコ</p>	<p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>13:30 14:00 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>14:00 14:30 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>14:45 15:15 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>15:15 15:45 ユウコ</p>	<p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>13:30 14:00 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>14:00 14:30 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>14:45 15:15 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>15:15 15:45 ユウコ</p>		<p>【有料】ヨガの学校</p> <p>「古典的なアーサナを体験してみよう！」</p> <p>15:00 16:30 藤山香子</p>
BT ONLINE BOULDERING				リンパヨガ	コンディショニングヨガ	
OUTDOOR FITNESS	ランニング【スピード】			有酸素でリフレッシュウォーキング【楽に参加】	ボルダリング&スラックライン	
KIDS	キッズアフタースクール(ヨガ)	キッズアフタースクール(ヨガ)	キッズアフタースクール(ヨガ)	キッズアフタースクール(ヨガ)	キッズアフタースクール(ヨガ)	
STUDIO	<p>モーニングリフレッシュヨガ</p> <p>9:15 10:15 Ayaka</p> <p>10:30 11:45 Kanako</p> <p>12:00 13:00 Cocomi</p> <p>19:15 20:15 Yukiko</p> <p>20:30 21:30 ユウコ</p>	<p>ヨガベーシック</p> <p>9:15 10:15 りょうこ</p> <p>10:30 11:45 Kanako</p> <p>12:00 13:00 Cocomi</p> <p>19:15 20:15 Yukiko</p> <p>20:30 21:30 Yukiko</p>	<p>ヨガベーシック</p> <p>9:15 10:15 あつこ</p> <p>10:30 11:45 Kanako</p> <p>12:00 13:00 Cocomi</p> <p>19:15 20:15 Yukiko</p> <p>20:30 21:30 usse</p>	<p>ヨガベーシック</p> <p>9:15 10:15 あつこ</p> <p>10:30 11:45 Kanako</p> <p>12:00 13:00 Cocomi</p> <p>19:15 20:15 Yukiko</p> <p>20:30 21:30 usse</p>	<p>ヨガベーシック</p> <p>8:15 9:15 ユウコ</p> <p>9:30 10:30 ユウコ</p> <p>10:45 11:45 りょうこ</p> <p>12:00 13:00 りょうこ</p> <p>16:00 17:15 Mami</p>	<p>ヨガベーシック</p> <p>9:00 10:00 juri</p> <p>10:15 11:30 Mami</p> <p>11:45 13:00 Mami</p> <p>13:15 14:30 Mami</p>
PERSONAL		<p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>13:30 14:00 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>14:00 14:30 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>14:45 15:15 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>15:15 15:45 ユウコ</p>	<p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>13:30 14:00 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>14:00 14:30 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>14:45 15:15 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>15:15 15:45 ユウコ</p>	<p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>13:30 14:00 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>14:00 14:30 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>14:45 15:15 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン</p> <p>15:15 15:45 ユウコ</p>		<p>【有料】ヨガの学校</p> <p>「古典的なアーサナを体験してみよう！」</p> <p>15:00 16:30 藤山香子</p>
BT ONLINE BOULDERING				リンパヨガ	コンディショニングヨガ	
OUTDOOR FITNESS	ランニング【スピード】			有酸素でリフレッシュウォーキング【楽に参加】	ボルダリング&スラックライン	
KIDS	キッズアフタースクール(ヨガ)	キッズアフタースクール(ヨガ)	キッズアフタースクール(ヨガ)	キッズアフタースクール(ヨガ)	キッズアフタースクール(ヨガ)	

### 6月特別プログラムのご案内

6/5 (日) 13:15~14:15 【現地集合・現地解散】第1弾！大人の社会科見学ツアー～現代産業科学館/5いらい

6/8 (水) 20:30~21:30 基礎から学ぶ太極礼拝 (A) /Yukiko

6/11 (土) 10:45~11:45・12:00~13:00 美脚ピラティス/りょうこ

6/12 (日) 14:45~15:45 スラックラインで遊ぼう！/5いらい

6/19 (日) 10:15~11:30 身体ととことん向き合うヨガ/juri

6/24 (金) 11:45~13:00 クリスタルボルルヨガ/辰巳浩世

6/26 (日) 9:00~10:00 朝/ルディックウォーキング/5いらい

### 【新サービス①】(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。

「日曜にヨガがしたい」というお声に「ヨガを学ぶプログラムを開講いたします。」

【インストラクター】 藤山香子

【料金】 ・週間の会費とは別途 1回 3,500円 (税込) ・各月2回で1組の講座をご用意していますので、各月2回講座の受講をおすすめします。

【6月スケジュール】

6/12(日) 15:00~16:30 「古典的なアーサナを体験してみよう！」

6/26(日) 15:00~16:30 「呼吸をとおして内側の世界を感じよう！」

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！

### 【新サービス②】(有料) パーソナルレッスンのご案内

6月から30分単位でご予約可能となりました！！

パーソナルレッスンは、マンツーマンのレッスンです。1人1人に合わせたトレーニングをご用意します。お気軽にお問い合わせください。

【料金】

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！

【6月スケジュール】

水曜日 (6/1・6/15) 14:00~14:30 担当: Ayaka

水曜日 (6/1・6/15) 14:30~15:00 担当: Ayaka

※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3,300円 (税込) /30分

3名以上参加: 1人あたり2,750円 (税込) /30分

本曜日/6/2・6/9・6/16・6/23・6/30

13:30~14:00 担当: ユウコ

14:00~14:30 担当: ユウコ

※よりよい体を作りましょう！

※よりよい体と身体の状態になるよう一層お手伝いさせていただきます！

**初回体験 1,000円/30分でご受講いただけます！！**

本曜日/6/2・6/9・6/16・6/23・6/30

14:45~15:15 担当: ユウコ

15:15~15:45 担当: ユウコ

○プログラムの一部は18歳以上(高校生未満)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、ご予約はしても参加できませんが、ご予約いただいた方が優先となります。(定員20名)  
 ○ウォーク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。