

	月	火	水	金	土	日	
	31	《年末年始の休館日》				1	2
STUDIO	<h2>休館日</h2>	2018年12月29日(土) 7:00-18:00 年内最終営業日				やさしいヨガ 9:00 10:15 マキ エナジーフローヨガ 10:30 11:45 藤田真弓 リラクスフロー 13:30 14:45 Rie ヨガベーシック 15:00 16:15 MICH ミュージックフローヨガ 16:30 17:45 MICH はじめてのボルダリング 11:00 12:15 Kanji	ガーデンヨガ 7:30 8:30 優里 ベルビックフローヨガ 9:00 10:15 Noriko リリースピラティス 10:45 12:00 白石紋子 パワーヨガ 13:30 14:30 Kanako エイジレスピラティス 15:00 16:15 カレン
CLIMBING		2018年12月30日(日) 休館日					
OUTDOOR		2018年12月31日(月) 休館日					
KIDS		2019年1月1日(火) 休館日					
		2019年1月2日(水) 休館日					
	2019年1月3日(木) 休館日						
	2019年1月4日(金) 9:00-22:00 通常営業						
	3	4	5	7	8	9	
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 Iori イシュタヨガ 11:00 12:15 Iori アシュタンガ&リストラティブヨガ 13:00 14:15 Yoko ヴィンヤサフロー 19:00 20:15 由紀子 リラクスヨガ 20:30 21:30 由紀子	はじめてのヨガ やさしいピラティス ハタ&リラクゼーションヨガ ベルビック(骨盤)ヨガ ヒーリングヨガ	ストレッチ&ヨガ ビューティーヨガ ヒーリングヨガ ピラティス リフレッシュヨガ	9:30 10:45 Yoko 11:00 12:15 Kana 13:00 14:15 Kana 19:00 20:15 マキ 20:30 21:30 マキ	Event アロマリンパヨガ 9:30 10:45 AI 姿勢調整ピラティス 11:00 12:15 白石紋子 デトックスフロー 13:00 14:15 ナオ ボディシェイプヨガ 19:00 20:15 優里 アロマヨガ 20:30 21:30 優里	やさしいヨガ 9:00 10:15 マキ エナジーフローヨガ 10:30 11:45 藤田真弓 リラクスフロー 13:30 14:45 Rie ヨガベーシック 15:00 16:15 MICH ミュージックフローヨガ 16:30 17:45 MICH	ガーデンヨガ 7:30 8:30 優里 ベルビックフローヨガ 9:00 10:15 Noriko リリースピラティス 10:45 12:00 白石紋子 パワーヨガ 13:30 14:30 Kanako エイジレスピラティス 15:00 16:15 カレン
CLIMBING	はじめてのボルダリング 19:00 20:15 Kanji			はじめてのボルダリング 19:00 20:15 Kanji	はじめてのボルダリング 11:00 12:15 Kanji		
OUTDOOR		ランニング~advance class~ 19:00 20:15 良子	ウォーク&ラン(昼クラス) 11:00 12:00 Yoko ウォーク&ラン(夜クラス) 19:15 20:15 YUKI		さいたま国際マラソンファンラン 2時間リレーマラソン 12:00 15:00 Yukiko	ランニング~beginner class~ 8:00 9:15 Yukiko ノルディックウォーキング 13:00 14:15 YUKI	
KIDS	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング) 17:00 18:00 Kanji	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング) 17:00 18:00 HARU		KIDSアスレチッククラブ① (ボルダリング) 17:00 18:00 Kanji KIDSアスレチッククラブ② (KIDSヨガ) 17:00 18:00 Rina	※エントリー者のみご参加可能		
	10	11	12	14	15	16	
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 Iori イシュタヨガ 11:00 12:15 Iori アシュタンガ&リストラティブヨガ 13:00 14:15 Yoko ヴィンヤサフロー 19:00 20:15 由紀子 リラクスヨガ 20:30 21:30 由紀子	はじめてのヨガ やさしいピラティス ハタ&リラクゼーションヨガ ベルビック(骨盤)ヨガ ヒーリングヨガ	ストレッチ&ヨガ ビューティーヨガ ヒーリングヨガ ピラティス リフレッシュヨガ	9:30 10:45 Yoko 11:00 12:15 Kana 13:00 14:15 Kana 19:00 20:15 マキ 20:30 21:30 マキ	ハタ&リラクゼーション 姿勢調整ピラティス デトックスフロー ボディシェイプヨガ アロマヨガ	Event やさしいヨガ 9:00 10:15 マキ エナジーフローヨガ 10:30 11:45 藤田真弓 リラクスフロー 13:30 14:45 Rie ヨガベーシック 15:00 16:15 MICH ミュージックフローヨガ~ムラダーラチャクラの活性化~ 16:30 17:45 MICH	ガーデンヨガ 7:30 8:30 優里 ベルビックヨガフローヨガ 9:00 10:15 Noriko リリースピラティス 10:45 12:00 白石紋子 パワーヨガ 13:30 14:30 Kanako エイジレスピラティス 15:00 16:15 カレン
CLIMBING	はじめてのボルダリング 昼クラス 14:30 15:30 Kanji はじめてのボルダリング 19:00 20:15 Kanji				はじめてのボルダリング 19:00 20:15 Kanji		
OUTDOOR		ランニング~advance class~ 19:00 20:15 良子	ウォーク&ラン(昼クラス) 11:00 12:00 Yoko ランニング~beginner class~ 19:15 20:15 YUKI			ランニング~middle class~ 8:00 9:15 Yukiko	
KIDS	KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 YUMA	KIDSアスレチッククラブ (アスレチック) 17:00 18:00 YUKI		KIDSアスレチッククラブ② (KIDSヨガ) 17:00 18:00 Rina KIDSアスレチッククラブ① (ボルダリング) 17:00 18:00 Kanji			
	17	18	19	21	22	23	
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 Iori イシュタヨガ 11:00 12:15 Iori アシュタンガ&リストラティブヨガ 13:00 14:15 Yoko ヴィンヤサフロー 19:00 20:15 由紀子 リラクスヨガ 20:30 21:30 由紀子	はじめてのヨガ やさしいピラティス ハタ&リラクゼーションヨガ ベルビック(骨盤)ヨガ Event キャンドルナイトヨガ 20:30 21:30 Muni	ストレッチ&ヨガ ビューティーヨガ ヒーリングヨガ ピラティス リフレッシュヨガ	9:30 10:45 Yoko 11:00 12:15 Kana 13:00 14:15 Kana 19:00 20:15 マキ 20:30 21:30 マキ	ハタ&リラクゼーション 姿勢調整ピラティス デトックスフロー ボディシェイプヨガ アロマヨガ	Event やさしいヨガ 9:00 10:15 マキ エナジーフローヨガ 10:30 11:45 藤田真弓 太陽礼拝108回【ハッピーP】 10:30 12:45 藤田真弓 リラクスフロー 13:30 14:45 Rie ヨガベーシック 15:00 16:15 MICH ミュージックフローヨガ 16:30 17:45 MICH	ガーデンヨガ 7:30 8:30 優里 ベルビックフローヨガ 9:00 10:15 Noriko リリースピラティス 10:45 12:00 白石紋子 パワーヨガ 13:30 14:30 Kanako エイジレスピラティス 15:00 16:15 カレン
CLIMBING	はじめてのボルダリング 19:00 20:15 Kanji			はじめてのボルダリング 19:00 20:15 Kanji	はじめてのボルダリング 11:00 12:15 Kanji		
OUTDOOR		ランニング~advance class~ 19:00 20:15 良子	ウォーク&ラン(昼クラス) 11:00 12:00 Yoko ウォーク&ラン(夜クラス) 19:15 20:15 YUKI			ランニング~middle class~ 8:00 9:15 Yukiko	
KIDS	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング) 17:00 18:00 Kanji	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング) 17:00 18:00 HARU		KIDSアスレチッククラブ① (ボルダリング) 17:00 18:00 Kanji KIDSアスレチッククラブ② (KIDSヨガ) 17:00 18:00 Rina			
	24	25	26	28	29	30	
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 Iori イシュタヨガ 11:00 12:15 Iori アシュタンガ&リストラティブヨガ 13:00 14:15 Yoko	はじめてのヨガ やさしいピラティス ベルビック(骨盤)ヨガ トラディショナルヨガ ！代行！ ハタ&リラクゼーションヨガ ！代行！	ストレッチ&ヨガ ビューティーヨガ ヒーリングヨガ ピラティス リフレッシュヨガ	9:30 10:45 Yoko 11:00 12:15 Kana 13:00 14:15 Kana 19:00 20:15 マキ 20:30 21:30 マキ	ハタ&リラクゼーション 姿勢調整ピラティス デトックスフロー ボディシェイプヨガ ！代行！ アロマヨガ ！代行！	やさしいヨガ 9:00 10:15 マキ ハタフロー ！代行！ 10:30 11:45 Yoshie リラクスフロー 13:30 14:45 Rie ヨガベーシック 15:00 16:15 MICH ミュージックフローヨガ 16:30 17:45 MICH	休館日 ガーデンヨガ 7:30 8:30 優里 ベルビックフローヨガ 9:00 10:15 Noriko リリースピラティス 10:45 12:00 白石紋子 パワーヨガ 13:30 14:30 Kanako エイジレスピラティス 15:00 16:15 カレン
CLIMBING	はじめてのボルダリング 昼クラス 11:00 12:00 Kanji			はじめてのボルダリング 19:00 20:15 Kanji	はじめてのボルダリング 11:00 12:15 Kanji		
OUTDOOR		ランニング~advance class~ 19:00 21:15 良子	ウォーク&ラン(昼クラス) 11:00 12:00 Yoko ランニング~beginner class~ 19:15 20:15 YUKI		ランニング~middle class~第7回宣言タイム走 8:00 9:30 Yukiko ノルディックウォーキング~大宮第3公園に行こう！~ 13:00 15:00 YUKI		
KIDS	KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 YUMA	KIDSアスレチッククラブ (アスレチック) 17:00 18:00 YUKI		KIDSアスレチッククラブ② (KIDSヨガ) 17:00 18:00 Rina KIDSアスレチッククラブ① (ボルダリング) 17:00 18:00 Kanji		【ハッピーP】	

「おつかれさま！」 - Heal yourself!
 本格的な冬のシーズンに入り、私たちのカラダは寒さから身を守るように、内側にエネルギーを蓄えていく時期に入ります。この時期はカラダの司令塔であり、生命力を司る腎臓が活躍して、春に備えています。腎は寒さに弱いため、体を冷やさないことが大切です。またパーティーシーズンで暴飲暴食や寝不足で無駄にエネルギーを消費することもエネルギーを蓄えるこの時期には気をつけなくてはなりません。バランスの良い食事、腹八分目を心がけ、ストレスをあまり溜め込まずにゆっくりと湯船に浸るなどして内臓を温めて、ゆったりとした呼吸に合わせたリラックス系のヨガやデトックス効果のあるヨガなどを取り入れて残りの2018年も穏やかに過ごしましょう！

「12月のテーマ」
「STUDIO EVENT」

アロマリンパヨガ
 12月7日(金) 9:30-10:45 担当：AI
 アロマの香りに包まれながら、ゆったりとしたヨガのポーズとリンパマッサージを行います。

ミュージックフローヨガ
 ~ムラダーラチャクラの活性化~
 12月15日(土)16:30-17:45 担当：MICH
 12月はクリスマスがあることもあり、街が「赤」で彩られることも多くなってくると思います。「赤」は、ムラダーラチャクラ(第一チャクラ)を象徴する色です。チャクラの活性化を行うことで、来年も私たちが本能を駆使し自分らしく生きていけるよう、その土台を育てていきます。

キャンドルナイトヨガ
 12月18日(火) 20:30-21:30 担当:Muni
 リラクス系の香りのアロマと優しいキャンドルの光と音の空間で、ゆったりと動いていきます。

太陽礼拝108回
 12月22日(土) 10:30-12:45 担当：藤田 真弓
 ヨガの太陽礼拝では、1つの礼拝毎に1つずつ浄化されると考えられています。108回の太陽礼拝を行うなかで、瞑想を感じ、自分と向き合える時間に。今年の終わりは、クリアなご自身で締めくくりましょう。