

	月	火	水	金	土	日			
STUDIO	“3月のテーマ” 「ココロもカラダも デトックス! - Detox!」			寒さから身を守るために、冬の間締まっていた身体が開きエネルギーが活発に動きはじめ、心身ともに活動的になっていく時期です。一方で、滞りがあり、巡りがわるいと、春特有の花粉症など、不快な症状も現れやすくなります。春を気持ちよく迎えるには、冬の寒さで凝り固まった心身を心地よいストレッチなどでリラックスさせ、内臓を活性化させるツイストや側屈などで溜めこんでいたものをデトックスし、滞りなくエネルギーを巡らせ、元氣よく春を迎えましょう！					
	CLIMBING								
	OUTDOOR								
	KIDS								
		4	5	6	8	9	10		
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ ベシックヨガ !NEW! ヴィンヤサフロー リラクسسヨガ	9:30 10:45 lori 11:00 12:15 lori 13:00 14:15 Yoko 19:00 20:15 由紀子 20:30 21:30 由紀子	9:30 10:45 マキ 11:00 12:15 白石哲 13:00 14:15 Yoshie 19:00 20:15 Muni アロマリラクسسヨガ !NEW! 20:30 21:30 Muni	ストレッチ&ヨガ ハタヨガ !代行! ヒーリングヨガ !代行! ピラティス コンディショニングヨガ !NEW! 20:30 21:30 lori	9:30 10:45 Yoko 11:00 12:15 Yoshie 13:00 14:15 ナオ 19:00 20:15 Yoshie 20:30 21:30 Yoshie	ハタ&リラクゼーション 姿勢調整ピラティス デトックスフローヨガ ハタフローヨガ !代行! ハタヨガベシック !代行! はじめてのボルダリング 20:30 21:30 Kanji	9:30 10:45 AI 11:00 12:15 白石紋子 13:00 14:15 ナオ 19:00 20:15 Yoshie 20:30 21:30 Yoshie	やさしいピラティス !NEW! 9:00 10:15 マキ エナジーフローヨガ リラクسسフローヨガ ヨガベシック ミュージックフローヨガ はじめてのボルダリング 11:00 12:15 Kanji	モーニングヨガ !代行! 7:30 8:30 ERINA ヘルピックフローヨガ 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							
OUTDOOR		ランニング~advance class~	19:00 20:15 尾股由美	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 (KIDSヨガ)	17:00 18:00 YUMA	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング)	17:00 18:00 HARU					
	11	12	13	15	16	17			
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ ベシックヨガ !NEW! ヴィンヤサフロー リラクسسヨガ	9:30 10:45 lori 11:00 12:15 lori 13:00 14:15 Yoko 19:00 20:15 由紀子 20:30 21:30 由紀子	9:30 10:45 マキ 11:00 12:15 白石紋子 13:00 14:15 Yoshie 19:00 20:15 Muni アロマリラクسسヨガ !NEW! 20:30 21:30 Muni	ストレッチ&ヨガ ハタヨガベシック !NEW! ホルモンバランスに寄り添う~ムーンサイクルヨガ~ 13:00 14:15 Kana ピラティス コンディショニングヨガ !NEW! 20:30 21:30 lori	9:30 10:45 Yoko 11:00 12:15 Kana 13:00 14:15 ナオ 19:00 20:15 Yoshie 20:30 21:30 Yoshie	ハタ&リラクゼーション 姿勢調整ピラティス デトックスフローヨガ ハタフローヨガ !代行! ハタヨガベシック !代行! はじめてのボルダリング 20:30 21:30 Kanji	9:30 10:45 AI 11:00 12:15 白石紋子 13:00 14:15 ナオ 19:00 20:15 Yoshie 20:30 21:30 Yoshie	やさしいピラティス !NEW! 9:00 10:15 マキ エナジーフローヨガ リラクسسフローヨガ ヨガベシック ミュージックフローヨガ はじめてのボルダリング 11:00 12:15 Kanji	モーニングヨガ !代行! 7:30 8:30 ERINA ヘルピックフローヨガ 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									
OUTDOOR		ランニング~advance class~	19:00 20:15 尾股由美	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 (ボルダリング)	17:00 18:00 Kanji	KIDSアスレチッククラブ (アスレチック)	17:00 18:00 YUKI					
	18	19	20	22	23	24			
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ ベシックヨガ !NEW! ヴィンヤサフロー リラクسسヨガ	9:30 10:45 lori 11:00 12:15 lori 13:00 14:15 Yoko 19:00 20:15 由紀子 20:30 21:30 由紀子	9:30 10:45 マキ 11:00 12:15 白石紋子 13:00 14:15 Yoshie 19:00 20:15 Muni アロマリラクسسヨガ !NEW! 20:30 21:30 Muni	ストレッチ&ヨガ ハタヨガ !代行! ヒーリングヨガ !代行! ピラティス コンディショニングヨガ !NEW! 20:30 21:30 lori	9:30 10:45 Yoko 11:00 12:15 Yoshie 13:00 14:15 ナオ 19:00 20:15 Yoshie 20:30 21:30 Yoshie	ハタ&リラクゼーション 姿勢調整ピラティス デトックスフローヨガ ハタフローヨガ !代行! ハタヨガベシック !代行! はじめてのボルダリング 20:30 21:30 Kanji	9:30 10:45 AI 11:00 12:15 白石紋子 13:00 14:15 ナオ 19:00 20:15 Yoshie 20:30 21:30 Yoshie	やさしいピラティス !NEW! 9:00 10:15 マキ エナジーフローヨガ リラクسسフローヨガ ヨガベシック ミュージックフローヨガ はじめてのボルダリング 11:00 12:15 Kanji	モーニングヨガ !代行! 7:30 8:30 ERINA ヘルピックフローヨガ 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							
OUTDOOR		ランニング~advance class~	19:00 20:15 尾股由美	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~お花見ラン ①見沼用水西縁ルート	8:00 9:30 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 (ボルダリング)	17:00 18:00 HARU					
	25	26	27	29	30	31			
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ 大人のゆったりヨガ ヴィンヤサフロー リラクسسヨガ	9:30 10:45 lori 11:00 12:15 lori 13:00 14:15 Yoko 19:00 20:15 由紀子 20:30 21:30 由紀子	9:30 10:45 マキ 11:00 12:15 白石紋子 13:00 14:15 Yoshie 19:00 20:15 Muni アロマリラクسسヨガ !NEW! 20:30 21:30 Muni	ストレッチ&ヨガ ハタヨガベシック !NEW! ヘルピックヨガ !NEW! ピラティス コンディショニングヨガ !NEW! 20:30 21:30 lori	9:30 10:45 Yoko 11:00 12:15 Kana 13:00 14:15 ナオ 19:00 20:15 Yoshie 20:30 21:30 Yoshie	ハタ&リラクゼーション 姿勢調整ピラティス デトックスフローヨガ ハタフローヨガ !代行! ハタヨガベシック !代行! はじめてのボルダリング 20:30 21:30 Kanji	9:30 10:45 AI 11:00 12:15 白石紋子 13:00 14:15 ナオ 19:00 20:15 Yoshie 20:30 21:30 Yoshie	やさしいピラティス !NEW! 9:00 10:15 マキ エナジーフローヨガ リラクسسフローヨガ ヨガベシック ミュージックフローヨガ はじめてのボルダリング 11:00 12:15 Kanji	モーニングヨガ 7:30 8:30 優里 ヘルピックフローヨガ 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							
OUTDOOR		ランニング~advance class~	19:00 20:15 尾股由美	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~お花見ラン ②与野公園	8:00 10:00 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 (アスレチック)	17:00 18:00 YUKI					

EVENT

ホルモンバランスに寄り添う ~ムーンサイクルヨガ~

3月13日(水) 13:00-14:15

担当: Kana

女性ホルモンのミニ講座
***ムーンサイクルに合わせたヨガのポーズ**
***骨盤調整ヨガ**
 を組み合わせ、女性ホルモンの変化を知り、身体のサイクルに寄り添いながらヨガを行うことで、心身の不調を和らげていきます。

ランニング~middle class~ お花見ラン

担当: Yukiko

3月23日(土) 8:00-9:30 ①見沼用水西縁ルート

3月31日(日) 8:00-10:00 ②与野公園

ランニング~advance class~ 熱血! オトナの部活はじめます

担当: 良子

3月17日(日) 9:30-11:30

良子IR担当の『熱血! オトナの部活はじめます』
 今月17日の第3日曜日に開催いたします!!
 ハッピープログラムなので全ての会員様にご参加いただけます☆※定員12名の為、ご予約はお早め!