

MORIPARK Sports Wall&Studio 2023年11月 プログラムスケジュール

	日	月	火	水	木	金	土	
	10/29	10/30	10/31	1	2	3	4	
STUDIO A					9:30 10:30 骨盤デトックスヨガ ☆ TAKA 11:00 12:00 ストレッチ&リラクゼーション ☆☆☆ Keiko 19:00 20:00 ピラティス☆☆ Mayu-ri 20:30 21:30 パワーヨガ☆☆☆ 市川理紗子	10:00 11:15 美筋ヨガ ☆☆ Kana 11:30 12:30 ヨガベーシック ☆☆☆ Kana 13:00 14:00 陰ヨガ☆☆☆ 市川理紗子 19:00 20:00 アナトミック骨盤ヨガ® ☆☆☆ MIKI	9:15 10:15 朝のチャクラ瞑想 市川理紗子 10:45 11:45 モーニングフロー 市川理紗子 14:00 15:30 シヴァナンダヨガ ☆☆ Yoshie	
	5	6	7	8	9	10	11	
	STUDIO A	9:15 10:15 ベーシックフロー ☆☆☆ Yoshie 10:45 11:45 ハタ&リラクゼーションヨガ ☆ Yoshie 13:30 14:30 丁寧なヨガ ☆☆☆☆ 根岸あき 15:00 16:15 はじめてのヨガと瞑想 ☆ DAISUKE 16:45 17:45 スローフローヨガ☆☆☆☆ MICHIE 18:15 19:15 心身をクールダウンするヨガ☆ MICHIE	9:30 10:30 太陽礼拝で目覚める朝ヨガ☆☆☆ Miki 11:00 12:00 すこやかヨガ ☆ かずは 13:00 14:00 全身整えヨガ ☆☆☆ 澤増ちくき 19:00 20:00 ストレッチ&リラクゼーション ☆☆☆ Keiko 20:30 21:30 陰ヨガ ☆ Seiko	9:30 10:30 みんなのフローヨガ・中級者向け☆☆ 横井 10:45 12:00 みんなのヨガ・初心者向け☆ 横井 19:00 20:00 リラックス夜ヨガ ☆☆☆ Seiko 20:30 21:30 陰ヨガ ☆ Seiko		9:30 10:30 骨盤デトックスヨガ ☆ TAKA 11:00 12:00 ストレッチ&リラクゼーション ☆☆☆ Keiko 19:00 20:00 ピラティス☆☆ Mayu-ri 20:30 21:30 瞑想へ向かうヨガ☆ 市川理紗子	10:00 11:15 モーニングヨガ(背骨メンテナンス) 代講 武藤綾 11:30 12:30 ベーシックヨガ 代講 武藤綾 13:00 14:00 陰ヨガ☆☆☆ 武藤綾 19:00 20:00 アナトミック骨盤ヨガ® ☆☆☆ MIKI 20:30 21:30 リラックスヨガ ☆ MIKI	9:15 10:15 サステナブルヨガ® 1 ☆ MICHIE 10:45 11:45 サステナブルヨガ® 2 ☆☆ MICHIE 14:00 15:00 ハタヨガ ベーシック ☆☆ Seiko
		12	13	14	15	16	17	18
		STUDIO A	9:15 10:15 ベーシックフロー ☆☆☆ Yoshie 10:45 11:45 ハタ&リラクゼーションヨガ ☆ Yoshie 13:30 14:30 丁寧なヨガ ☆☆☆☆ 根岸あき 15:00 16:15 はじめてのヨガと瞑想 ☆ DAISUKE 16:45 17:45 スローフローヨガ☆☆☆☆ MICHIE 18:15 19:15 心身をクールダウンするヨガ☆ MICHIE	9:30 10:30 太陽礼拝で目覚める朝ヨガ☆☆☆ Miki 11:00 12:00 すこやかヨガ ☆ かずは 13:00 14:00 全身整えヨガ ☆☆☆ 澤増ちくき 19:00 20:00 ストレッチ&リラクゼーション ☆☆☆ Keiko 20:30 21:30 疲労回復のためのコンディショニングヨガ☆ KOTA	9:30 10:30 みんなのフローヨガ・中級者向け☆☆ DAISUKE 10:45 12:00 みんなのヨガ・初心者向け☆ DAISUKE 19:00 20:00 リラックス夜ヨガ ☆☆☆ Seiko 20:30 21:30 陰ヨガ ☆ Seiko		9:30 10:30 骨盤デトックスヨガ ☆ TAKA 11:00 12:00 ストレッチ&リラクゼーション ☆☆☆ Keiko 19:00 20:00 ピラティス☆☆ Mayu-ri 20:30 21:30 パワーヨガ☆☆☆ 市川理紗子	10:00 11:15 美筋ヨガ ☆☆ Kana 11:30 12:30 ヨガベーシック ☆☆☆ Kana 13:00 14:00 陰ヨガ 武藤綾 19:00 20:00 アナトミック骨盤ヨガ® ☆☆☆ MIKI 20:30 21:30 リラックスヨガ ☆ MIKI
19			20	21	22	23	24	25
STUDIO A			9:15 10:15 ベーシックフロー ☆☆☆ Yoshie 10:45 11:45 ハタ&リラクゼーションヨガ ☆ Yoshie 13:30 14:30 丁寧なヨガ ☆☆☆☆ 根岸あき 15:00 16:15 はじめてのヨガと瞑想 ☆ DAISUKE 16:45 17:45 スローフローヨガ☆☆☆☆ MICHIE 18:15 19:15 心身をクールダウンするヨガ☆ MICHIE	9:30 10:30 太陽礼拝で目覚める朝ヨガ☆☆☆ Miki 11:00 12:00 すこやかヨガ ☆ かずは 13:00 14:00 全身整えヨガ ☆☆☆ 澤増ちくき 19:00 20:00 ストレッチ&リラクゼーション ☆☆☆ Keiko 20:30 21:30 体幹に効かせるフローヨガ☆☆☆☆ KOTA	9:30 10:30 みんなのフローヨガ・中級者向け☆☆ DAISUKE 10:45 12:00 みんなのヨガ・初心者向け☆ DAISUKE 19:00 20:00 リラックス夜ヨガ ☆☆☆ Seiko 20:30 21:30 陰ヨガ ☆ Seiko		9:30 10:30 骨盤デトックスヨガ ☆ TAKA 11:00 12:00 ストレッチ&リラクゼーション ☆☆☆ Keiko 19:00 20:00 ピラティス☆☆ Mayu-ri 20:30 21:30 パワーヨガ☆☆☆ 市川理紗子	10:00 11:15 美筋ヨガ ☆☆ Kana 11:30 12:30 ヨガベーシック ☆☆☆ Kana 13:00 14:00 陰ヨガ☆☆☆ 武藤綾 19:00 20:00 アナトミック骨盤ヨガ® ☆☆☆ MIKI 20:30 21:30 リラックスヨガ ☆ MIKI
	26		27	28	29	30	12/1	12/2
	STUDIO A		9:15 10:15 ベーシックフロー ☆☆☆ Yoshie 10:45 11:45 ハタ&リラクゼーションヨガ ☆ Yoshie 13:30 14:30 丁寧なヨガ ☆☆☆☆ 根岸あき 15:00 16:15 はじめてのヨガと瞑想 ☆ DAISUKE 16:45 17:45 スローフローヨガ☆☆☆☆ MICHIE 18:15 19:15 心身をクールダウンするヨガ☆ MICHIE	9:30 10:30 太陽礼拝で目覚める朝ヨガ☆☆☆ Miki 11:00 12:00 すこやかヨガ ☆ かずは 13:00 14:00 全身整えヨガ ☆☆☆ 澤増ちくき 19:00 20:00 ストレッチ&リラクゼーション ☆☆☆ Keiko 20:30 21:30 疲労回復のためのコンディショニングヨガ☆ KOTA	9:30 10:30 みんなのフローヨガ・中級者向け☆☆ DAISUKE 10:45 12:00 みんなのヨガ・初心者向け☆ DAISUKE 19:00 20:00 リラックス夜ヨガ ☆☆☆ Seiko 20:30 21:30 陰ヨガ ☆ Seiko		9:30 10:30 骨盤デトックスヨガ ☆ TAKA 11:00 12:00 ストレッチ&リラクゼーション ☆☆☆ Keiko 19:00 20:00 ピラティス☆☆ Mayu-ri 20:30 21:30 パワーヨガ☆☆☆ 市川理紗子	

強度 初級☆☆、中級☆☆、上級☆☆☆

変更箇所 11月3日 13:00~14:00「陰ヨガ」→「陰ヨガ」代講 市川理紗子
11月4日 9:15~10:15「サステナブルヨガ®1」→「朝のチャクラ瞑想」代講 市川理紗子
11月4日 10:45~11:45「サステナブルヨガ®2」→「モーニングフロー」代講 市川理紗子
11月7日 9:30~10:30「みんなのフローヨガ・中級向け」→「股関節フロー」代講 横井
11月7日 10:45~11:45「みんなのヨガ・初心者向け」→「ベーシックヨガ」代講 横井
11月10日 10:00~11:15「美筋ヨガ」→「モーニングヨガ(背骨メンテナンス)」代講 武藤綾

11月10日 11:30~12:30「ヨガベーシック」→「ベーシックヨガ」代講 武藤綾

感染症対策等により営業時間、プログラムの中止、変更となることがあります。あらかじめご了承ください。

クライミング始めるなら⇒はじめてのボルダリング 月・火 11:00-12:15、火・金 19:00-20:15

営業時間 月~金 9:00-22:00、土日祭 9:00-21:00、定休日 水曜日