

MORIPARK Sports Wall&Studio 2024年3月 プログラムスケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
	2/25	2/26	2/27	2/28	2/29	1	2
STUDIO A						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	9:15 10:15 ベーシックヨガ ☆☆☆ Haruna 10:45 11:45 太陽礼拝フロー ☆☆☆ Haruna 14:00 15:30 シヴァナンダヨガ ☆☆ Yoshie
	3	4	5	6	7	8	9
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 マインドフルネスフロー ☆☆☆ 市川理紗子 18:15 19:15 陰ヨガ ☆☆☆ 市川理紗子	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 ☆☆☆ 澤増ちくさ 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 ☆☆ 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 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	9:15 10:15 ベーシックヨガ ☆☆☆ 横井 10:45 11:45 太陽礼拝フロー ☆☆☆ 横井 14:00 15:00 ハタヨガ ベーシック ☆☆ Seiko
	10	11	12	13	14	15	16
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 マインドフルネスフロー ☆☆☆ 市川理紗子 18:15 19:15 陰ヨガ ☆☆☆ 市川理紗子	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 ☆☆☆ 澤増ちくさ 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 瞑想へ向かうヨガ ☆ 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	9:15 10:15 ベーシックヨガ ☆☆☆ Haruna 10:45 11:45 太陽礼拝フロー ☆☆☆ Haruna 14:00 15:30 シヴァナンダヨガ ☆☆ Yoshie
	17	18	19	20	21	22	23
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 マインドフルネスフロー ☆☆☆ 市川理紗子 18:15 19:15 陰ヨガ ☆☆☆ 市川理紗子	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 ☆☆☆ 澤増ちくさ 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	9:15 10:15 ベーシックヨガ ☆☆☆ Haruna 10:45 11:45 太陽礼拝フロー ☆☆☆ Haruna 14:00 15:00 ハタヨガ ベーシック ☆☆ Seiko
	24	25	26	27	28	29	30
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 ヨガ的な生き方を学び続けよう！ DAISUKE 16:45 17:45 マインドフルネスフロー ☆☆☆ 市川理紗子 18:15 19:15 陰ヨガ ☆☆☆ 市川理紗子	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 ☆☆☆ 澤増ちくさ 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 ヨガ的な生き方を学び続けよう！ 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 瞑想へ向かうヨガ ☆ 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	9:15 10:15 ベーシックヨガ ☆☆☆ 横井 10:45 11:45 太陽礼拝フロー ☆☆☆ 横井 14:00 15:00 ハタヨガ ベーシック ☆☆ Seiko
	31	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6
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 これからのこと DAISUKE 16:45 17:45 マインドフルネスフロー ☆☆☆ 市川理紗子 18:15 19:15 陰ヨガ ☆☆☆ 市川理紗子						

強度 初級☆☆、中級☆☆、上級☆☆

変更箇所	3月2日、16日、23日 9:15~ 「ベーシックヨガ☆☆☆」講師：Haruna 3月2日、16日、23日 10:45~ 「太陽礼拝フロー☆☆☆」講師：Haruna 3月5日 9:30~10:30 「みんなのフローヨガ・中級向け」代講 横井 3月5日 10:45~11:45 「みんなのヨガ・初心者向け」代講 横井 3月24日 15:15~ 「ヨガ的な生き方を学び続けよう！」クラス変更 3月26日 10:45~ 「ヨガ的な生き方を学び続けよう！」クラス変更	3月31日 15:15~ 「これからのこと」クラス変更	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
------	--	-----------------------------	---	---