

way大濠アウトドアフィットネスクラブ®
8月プログラムスケジュール

	STUDIO	Walk & Run	way
月	朝ヨガA(オープンクラス) 6:30-8:30		
	朝ヨガB(ハタヨガ ビギナークラス) 7:00-7:45 (HIROE)		
	アシュタンガヨガ ベーシック level 1-2 10:15-11:30 (SHIHO)	ノルディックウォーキング FATBARN All level 9:00-10:00 (way-staff)	
	wayポールストレッチ 11:45-12:15 (辻、吉村)		
	ハタヨガ All levels 13:30-14:45 (HIDE)		
	ピラティス60 All levels 18:30-19:30 (NORIKO)		
	ピラティス All levels 19:45-21:00 (NORIKO)	ランニングベーシック All levels 19:30-20:30 (小島成久) (第2,第4週のみ)	
火	朝ヨガA(オープンクラス) 6:30-8:30		
	朝ヨガB(キレイになるヨガ) 7:00-7:45 (AYAKO)		
	アシュタンガヨガ ベーシック All levels 13:30-14:45 (SHIHO)	ノルディックウォーキング FATBARN All level 9:00-10:00 (way-staff)	way (WALK AND YOGA) All levels 10:15-11:15 (way-staff)
	wayポールストレッチ 15:00-15:30 (辻、吉村)		
水	ハタヨガ All levels 18:30-19:30 (MAYA)	ノルディックウォーキング All levels 20:00-21:00 (way-staff)	way (RUN AND YOGA) All levels 19:45-21:00 (KIKKO)
	朝ヨガA(オープンクラス) 6:30-8:30		
	朝ヨガB(リラックス ハタヨガ) 7:00-7:45 (ユリ)		
	キレイになるヨガ All levels 10:15-11:30 (AYAKO)		way (WALK AND YOGA) All levels 9:00-10:00 (way-staff)
木	ピラティス All levels 18:30-19:30 (溝尻)		
	アシュタンガヨガ ベーシック All levels 19:45-21:00 (kimi)	ノルディックウォーキング All level 20:00-21:00 (way-staff)	
	朝ヨガA(オープンクラス) 6:30-8:30		
	朝ヨガB(ハタヨガ ビギナークラス) 7:00-7:45 (minor)		
	ピラティス All levels 11:30-12:45 (NORIKO)	ウォーク&ラン level 1 9:00-10:00 (way-staff)	
金	wayポールストレッチ 13:00-13:30 (辻、吉村)		
	アロマリラックスヨガ All levels 15:00-16:00 (MAYA)		
	アシュタンガヨガ ベーシック level 1-2 19:15-20:30 (Masami)		way (RUN AND YOGA) All levels 20:45-22:00 (KIKKO)
	休館日		
土	朝ヨガA(オープンクラス) 6:30-8:00		way (WALK AND YOGA) All levels 8:45-9:45 (way-staff)
	music flow YOGA All levels 10:00-11:00 (KIKKO)		
	wayポールストレッチ 11:15-11:45 (辻、吉村)		
	ハタヨガ All levels 15:30-16:45 (MAYA)	ノルディックウォーキング FATBARN All level 15:45-16:45 (way-staff)	
	ヴィンヤサフロー All levels 17:00-18:00 (MAYA)		
日	朝ヨガA(オープンクラス) 6:30-8:00		way (WALK AND YOGA) All levels 8:30-9:30 (way-staff)
		ランニング (FATBARN) 9:00-10:00 (久保田)	
	アシュタンガヨガ ベーシック level 1-2 10:00-11:15 (Kimi)	ノルディックウォーキング All levels 10:00-11:00 (way-staff)	
	アロマリラックスヨガ All levels 16:00-17:00 (MAYA)		

※ 朝ヨガA ⇒ 参加費 ¥1,000 朝ヨガB ⇒ 参加費 ¥1,500
 (レギュラー、平日レギュラー会員の方は無料でご参加できます。)