

way 大瀬 アウトドアフィットネスクラブ 【5月プログラムスケジュール】・

営業時間 平日 7:00～22:00 土・日・祝日 7:00～19:00

注1) ランニングサークルは、都度会員、ビジターの方も、無料でご参加いただけます。ただし、ロッカーシャワーをご利用の場合は、施設利用料が必要となります。

注2) ★は、プログラムのレベルを表します。多いほど、強度レベルが上がります。

time	月		火	水		木		金		土		日		
	STUDIO	PARK		STUDIO	PARK	STUDIO	PARK	STUDIO	PARK	STUDIO	PARK	STUDIO	PARK	
7:00	SELF YOGA 自由にスタジオを ご利用ください。 7:00～8:30		定休日	SELF YOGA 自由にスタジオを ご利用ください。 7:00～8:30		ASA YOGA ハタヨガ 7:10～7:55 minor		SELF YOGA 自由にスタジオを ご利用ください。 7:00～8:30						
8:00														
9:00		ノルディックウォーキング 9:00～9:40 スタッフ			～ way ～ ★ 8:30～9:30 emi		ポールストレッチ 8:30～9:00			スロージョギング ★～★★ 9:00～10:00 久保田		ノルディックウォーキング 体験会 9:00～10:00 辻		ランニング ★～★★ 9:00～10:00 久保田
	ポールストレッチ 9:45～10:15						～ way ～ ★ 9:15～10:15 emi					※5/14、5/28のみ		
10:00														
11:00	アシュタンガヨガ (ベーシック) ★～★★★★ 10:30～11:45 SHIHO	ポールウォーキング 10:30～11:10 スタッフ			キレイになるヨガ ★～★★ 10:30～11:45 ayako		ピラティス ★～★★★★ 10:30～11:45 NORIKO		キレイになるヨガ ★～★★ 10:30～11:45 ayako		ミュージックフロアヨガ ★★ 10:30～11:45 kikko		はじめてのヨガ ヴィンヤサフロア ★～★★ 10:30～11:30 emi	
12:00											ヴィンヤサフロア (ベーシック) ★～★★★★ 12:00～13:15 SHIHO			
13:00														
14:00														～ way ～ ★ 14:00～15:00 emi
15:00							アロマリラックスヨガ ★ 14:30～15:30 MAYA							
16:00														
17:00														
18:00		ノルディックウォーキング 18:00～18:40 スタッフ				ランニング 18:00～18:40 スタッフ								
19:00	ピラティス ★～★★ 18:30～19:45 NORIKO				ピラティス ★～★★★★ 18:30～19:30 溝尻		ミュージックフロアヨガ ★★ 18:30～19:45 kikko	～ way ～ RUN & YOGA ★★ 18:30～19:45 kikko	ハタヨガ ★～★★ 18:30～19:45 MAYA		☆ 5月のMOUNTAINプログラム ☆			
		ランニング ★～★★ 19:30～20:30 小島 ※5/9、5/23のみ					※5/19 のみ	※5/12、26 のみ				5月21日(土) HALF DAY トレッキング ★～ 9:00～12:00 甲斐		
20:00	はじめての アシュタンガヨガ ★～★★ 20:00～21:00 ayako				ハタヨガ ★★ 20:00～21:15 kikko	～ way ～ RUN & YOGA ★★ 20:00～21:15 kikko	アシュタンガヨガ ベーシック ★～★★★★ 20:00～21:15 Masami	ランニングサークル ～自由参加OK!～ ★～★★ 20:00～21:00 スタッフ	ピラティス ★～★★★★ 20:00～21:15 aki					
21:00														
22:00					※5/11、5/25のみ	※5/18 のみ								