

~ 今月のツアー・トリップ ~

◇ツアーメニュー ◇集合時間 ◇参加費:一般/メンバー

- ケイビング体験(洞窟探検)1day 9:20 ¥10,000/¥8,000
- MTB山道林道ライド0.5day 8:50/12:50 ¥5,500/¥4,500
- スノーシューハイキング1day 9:50 ¥9,500/¥7,500
- ハイキング・トレッキング1day ... などなどいろいろ開催!!

1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)
13:30 体験 ヨガ & ピラティス 19:30 ピラティス やさしいピラティス 21:00 体験 ヨガ & クライミング	10:30 ヨガ I 感じるヨーガ 18:45 ヨガ II イシュタ 20:30 ヨガ III アシュタンガ	15:30 体験 ヨガ & ピラティス 19:30 ヨガ II Body & Mind	アウトドアツアーのみの 営業となります	11:00 ヨガ I 感じるヨーガ 13:30 ヨガ・トレ ヨガ哲学① 講義:ストラ/実技:礼拝の復習 16:30 綱渡り スラックライン設置 1day ツアー ケイビング体験
18:00 体験 クライム & 綱渡り 9:20 RIDE MTBサイクリング	16:45 こども クライム & 綱渡り 13:20 WALK 里山ハイキング	21:00 体験 クライム & 綱渡り 9:50 体験会 ルディックウォーク ~藤岡で開催予定~	0.5day ツアー MTB山道ライド	

	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)
スタジオ	10:30 体験 ヨガ & 外ウォーク 19:30 ヨガ II パワーヨーガ	10:30 ヨガ II エナジー 19:00 ヨガ I アロマ 20:45 体験 ヨガ & ピラティス	13:30 体験 ヨガ & ピラティス 19:30 ピラティス やさしいピラティス 21:00 体験 ヨガ & クライミング	10:30 ヨガ I 感じるヨーガ 19:00 ヨガ I リセット(60) 20:30 ヨガ III アシュタンガ	15:30 体験 ヨガ & ピラティス 19:30 ヨガ II B&M(English)	11:00 ヨガ I アロマ 13:30 ヨガ・トレ 解剖学① 講義:体の作り/実技:立位のアサナ	11:00 ヨガ II ナチュラルホット 13:30 ヨガ・トレ 基本をおさえる 講義:基礎知識/実技:太陽礼拝
ジム	21:00 講習 クライミングデビュー	16:45 こども クライム & 綱渡り	18:00 体験 クライム & 綱渡り	16:45 こども クライム & 綱渡り	21:00 体験 クライム & 綱渡り	16:30 綱渡り スラックライン設置	
アウトドア	13:20 RIDE MTBサイクリング	13:20 RUN トレイルランニング	9:20 WALK 里山ハイキング	13:20 RUN トレイルランニング	9:50 体験会 ルディックウォーク ~伊勢崎で開催予定~	1day ツアー ケイビング体験	0.5day ツアー MTB山道ライド

	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	19 (日)
スタジオ	10:30 体験 ヨガ & 外ウォーク 17:30 体験 親子ヨーガ(60) 19:30 ヨガ II パワーヨーガ	10:30 ヨガ II エナジー 19:00 ヨガ I ゆったり(60) 20:45 体験 ヨガ & ピラティス	13:30 体験 ヨガ & ピラティス 19:30 ピラティス やさしいピラティス 21:00 体験 ヨガ & クライミング	10:30 ヨガ I 感じるヨーガ 18:45 ヨガ II イシュタ 20:30 ヨガ III アシュタンガ	15:30 体験 ヨガ & ピラティス 19:30 ヨガ II Body & Mind	11:00 ヨガ I アロマ 13:30 ヨガ・トレ 基本をおさえる 講義:基礎知識/実技:太陽礼拝	9:30 体験 ラフター(笑い)ヨーガ 11:00 ヨガ II ナチュラルホット 13:30 ヨガ・トレ アーユルヴェータ① 講義:ドシャ/実技:後屈のアサナ
ジム	21:00 講習 クライミングデビュー	16:45 こども クライム & 綱渡り	18:00 体験 クライム & 綱渡り	16:45 こども クライム & 綱渡り	21:00 体験 クライム & 綱渡り		
アウトドア	13:20 WALK 里山ハイキング	13:20 RIDE MTBサイクリング	9:20 RUN トレイルランニング	13:20 RIDE MTBサイクリング	9:50 体験会 ルディックウォーク ~前橋で開催予定~	0.5day ツアー MTB山道ライド	1day ツアー ケイビング体験

	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	26 (日)
スタジオ	10:30 体験 ヨガ & 外ウォーク 19:30 ヨガ II キャンドルナイト	10:30 ヨガ II イシュタ 19:00 ヨガ I キャンドルナイト	13:30 体験 ヨガ & ピラティス 19:30 ピラティス やさしいピラティス 21:00 体験 ヨガ & クライミング	Xmas 特別体験会 10:00 ルディックウォーク(60) ¥500 12:30 MTB体験ライド ¥2,000 16:00 クライミング & スラックライン (90) ¥1,000 ※すべて装備レンタル込	Xmas 特別体験会 10:00 ルディックウォーク(60) ¥500 12:30 MTB体験ライド ¥2,000 16:00 クライミング & スラックライン (90) ¥1,000 ※すべて装備レンタル込	ハイキングクラブのみの 活動となります	11:00 ヨガ I 感じるヨーガ 13:30 ヨガ・トレ 呼吸法 講義:呼吸法/実技:ねじりのアサナ 16:30 綱渡り スラックライン設置 1day ツアー スノーシューハイク
ジム	21:00 講習 クライミングデビュー	16:45 こども クライム & 綱渡り	18:00 体験 クライム & 綱渡り				
アウトドア	13:20 RUN トレイルランニング	13:20 WALK 里山ハイキング	9:20 RIDE MTBサイクリング			Xmas ハイキングにゆこう! ~皆さんで冬の山を歩こう~	

	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)
スタジオ	10:30 体験 ヨガ & 外ウォーク 17:30 体験 親子ヨーガ(60) 19:30 ヨガ II パワーヨーガ	10:30 ヨガ II イシュタ 19:00 ヨガ I ゆったり(60) 20:45 体験 ヨガ & ピラティス	13:30 体験 ヨガ & ピラティス 20:00 特別 太陽礼拝108回 (予定) 2010年を締めくくろう!	アウトドアツアーのみの 営業となります	アウトドアツアーのみの 営業となります
ジム	21:00 講習 クライミングデビュー	16:45 こども クライム & 綱渡り	18:00 体験 クライム & 綱渡り		
アウトドア	13:20 RIDE MTBサイクリング	13:20 RUN トレイルランニング	9:20 WALK 里山ハイキング	1day ツアー スノーシューハイク	1day ツアー スノーシューハイク

<ルディックウォーキング体験会> 各地で開催!
高崎、前橋、伊勢崎、藤岡、富岡、安中etc.の公園
◇参加費 ¥1,000(ボールレンタル込) ◇定員:7名

**** 年末年始 12/30(木)~1/4(火) ****
ヨガスタジオ & クライミングジムはお休みさせていただきます。