

8/30 (月)		8/31 (火)	
am/pm ツアー 外遊びに行こう	10:30 ヨガ II ハートを開くヨガ	am/pm ツアー 外遊びに行こう	10:30 ヨガ II ハートを開くヨガ
am/pm EASY メニューいろいろ	pm EASY メニューいろいろ	am/pm EASY メニューいろいろ	pm EASY メニューいろいろ
17:00 体験 親子ヨガ	16:30 ヨガ I ゆったり/子供+	16:30 ヨガ I ゆったり/子供+	16:30 ヨガ I ゆったり/子供+
20:00 ヨガ III Slow Flow	保護者の方:ヨガ/お子様:クライミング	19:00 ヨガ II インサイト(陰)	19:00 ヨガ II インサイト(陰)
21:30 自由参加 ナイトワーク&ラン	21:00 バランス リラックス	21:00 バランス リラックス	21:00 バランス リラックス

- ツアー .. 各種ツアー
- EASY .. Easyアウトドア
- スタジオ .. スタジオメニュー
- クライミング .. クライミング系
- こども .. こども教室
- イベント .. 各種イベント
- クラブ .. クラブ活動

~ 今月のツアー・トリップ ~

- 沢 >>> キャニオニング・西上州 0.5day ①9:20 ②13:20 ￥7,000/￥6,000
- 沢 >>> キャニオンチューブ・西上州 0.5day ①9:20 ②13:20 ￥7,000/￥6,000
- 沢 >>> シャワークライミング・西上州 0.5day ①9:20 ②13:20 ￥6,500/￥5,500
- 川 >>> ぶかぶかチューブラフティング 0.5day ①9:20 ②13:20 ￥6,500/￥5,500
- 山 >>> 夏山ハイキング・トレッキング 1day ①9:20 ②13:20 ￥6,500/￥5,500

◆時間:現地集合・解散 ◆料金:一般/メンバー

その他、1dayコンボ、カヌー体験、チャレンジ川下り...などなどいろいろ開催!!

ご希望に応じて随時開催いたします!

1 (日)	
am/pm ツアー 外遊びに行こう	am/pm ツアー 外遊びに行こう
am/pm ツアー 外遊びに行こう	am/pm ツアー 外遊びに行こう
11:00 ヨガ I 感じるヨーガ	11:00 ヨガ I 感じるヨーガ
16:30 クライミング スラックライン設置	16:30 クライミング スラックライン設置

2 (月)		3 (火)	
am/pm ツアー 外遊びに行こう	10:30 ヨガ II ハートを開くヨガ	am/pm ツアー 外遊びに行こう	10:30 ヨガ II ハートを開くヨガ
am/pm EASY メニューいろいろ	pm EASY メニューいろいろ	am/pm EASY メニューいろいろ	pm EASY メニューいろいろ
16:30 こども クライム&綱渡り	16:30 ヨガ I ゆったり/子供+	16:30 こども クライム&綱渡り	16:30 ヨガ I ゆったり/子供+
18:30 バランス リラックス	保護者の方:ヨガ/お子様:クライミング	18:00 クライミング スラックライン設置	18:00 クライミング スラックライン設置
20:00 ヨガ & ノルディックウォーク	19:00 ヨガ II Body & Mind	19:30 ピラティス やさしいピラティス	19:30 ピラティス やさしいピラティス
	21:00 ピラティス & 初めてヨガ	21:00 ヨガ & クライミング体験	21:00 ヨガ & クライミング体験

4 (水)		5 (木)	
am/pm ツアー 外遊びに行こう	10:30 ヨガ I 感じるヨーガ	am/pm ツアー 外遊びに行こう	10:30 ヨガ I 感じるヨーガ
am/pm EASY メニューいろいろ	pm ツアー 外遊びに行こう	am/pm EASY メニューいろいろ	pm ツアー 外遊びに行こう
16:30 こども クライム&綱渡り	EASY メニューいろいろ	16:30 こども クライム&綱渡り	EASY メニューいろいろ
18:00 クライミング スラックライン設置	19:00 クライミング デビュー	18:00 クライミング スラックライン設置	18:00 クライミング スラックライン設置
19:30 ピラティス やさしいピラティス	20:45 ヨガ III アシュタンガ	19:30 ピラティス やさしいピラティス	19:30 ピラティス やさしいピラティス
21:00 ヨガ & クライミング体験		21:00 ヨガ & クライミング体験	21:00 ヨガ & クライミング体験

6 (金)		7 (土)	
am/pm ツアー 外遊びに行こう	10:30 ヨガ I 感じるヨーガ	am/pm ツアー 外遊びに行こう	10:30 ヨガ I 感じるヨーガ
am/pm EASY メニューいろいろ	pm ツアー 外遊びに行こう	am/pm EASY メニューいろいろ	pm ツアー 外遊びに行こう
16:30 こども クライム&綱渡り	EASY メニューいろいろ	16:30 こども クライム&綱渡り	EASY メニューいろいろ
18:00 クライミング スラックライン設置	19:00 ヨガ II ナチュラルホット	18:00 クライミング スラックライン設置	18:00 クライミング スラックライン設置
19:00 ヨガ II ナチュラルホット	20:45 ヨガ I アロマ	19:00 ヨガ II ナチュラルホット	19:00 ヨガ II ナチュラルホット
20:45 ヨガ I アロマ		20:45 ヨガ I アロマ	20:45 ヨガ I アロマ

8 (日)	
am/pm ツアー 外遊びに行こう	am/pm ツアー 外遊びに行こう
am/pm ツアー 外遊びに行こう	am/pm ツアー 外遊びに行こう
11:00 ヨガ I 感じるヨーガ	11:00 ヨガ I 感じるヨーガ
13:30 ヨガ II B&M(English)	13:30 ヨガ II B&M(English)
16:00 クライミング スラックライン設置	16:00 クライミング スラックライン設置

9 (月)		10 (火)	
am/pm ツアー 外遊びに行こう	10:30 ヨガ II ハートを開くヨガ	am/pm ツアー 外遊びに行こう	10:30 ヨガ II ハートを開くヨガ
am/pm EASY メニューいろいろ	pm EASY メニューいろいろ	am/pm EASY メニューいろいろ	pm EASY メニューいろいろ
17:00 体験 親子ヨガ	16:30 ヨガ I ゆったり/子供+	17:00 体験 親子ヨガ	16:30 ヨガ I ゆったり/子供+
20:00 ヨガ III Slow Flow	保護者の方:ヨガ/お子様:クライミング	20:00 ヨガ III Slow Flow	19:00 ヨガ II インサイト(陰)
21:30 EASY ノルディックウォーク	19:00 ヨガ II インサイト(陰)	21:30 EASY ノルディックウォーク	21:00 バランス リラックス
	21:00 バランス リラックス		21:00 バランス リラックス

11 (水)		12 (木)	
am/pm ツアー 外遊びに行こう	10:30 ヨガ I 感じるヨーガ	am/pm ツアー 外遊びに行こう	10:30 ヨガ I 感じるヨーガ
am/pm EASY メニューいろいろ	pm ツアー 外遊びに行こう	am/pm ツアー 外遊びに行こう	pm ツアー 外遊びに行こう
16:30 こども クライム&綱渡り	EASY メニューいろいろ	am/pm ツアー 外遊びに行こう	EASY メニューいろいろ
18:00 クライミング スラックライン設置	19:00 ヨガ I リセット	am/pm ツアー 外遊びに行こう	19:00 ヨガ I リセット
19:30 ピラティス やさしいピラティス	20:45 ヨガ III アシュタンガ	am/pm ツアー 外遊びに行こう	20:45 ヨガ III アシュタンガ
21:00 ヨガ & クライミング体験		am/pm ツアー 外遊びに行こう	20:45 ヨガ III アシュタンガ

13 (金)		14 (土)	
am/pm ツアー 外遊びに行こう	10:30 ヨガ I 感じるヨーガ	am/pm ツアー 外遊びに行こう	10:30 ヨガ I 感じるヨーガ
am/pm EASY メニューいろいろ	pm ツアー 外遊びに行こう	am/pm ツアー 外遊びに行こう	pm ツアー 外遊びに行こう
16:30 こども クライム&綱渡り	EASY メニューいろいろ	am/pm ツアー 外遊びに行こう	EASY メニューいろいろ
18:00 クライミング スラックライン設置	19:00 ヨガ II ナチュラルホット	am/pm ツアー 外遊びに行こう	19:00 ヨガ II ナチュラルホット
19:00 ヨガ II ナチュラルホット	20:45 ヨガ I アロマ	am/pm ツアー 外遊びに行こう	20:45 ヨガ I アロマ
20:45 ヨガ I アロマ		am/pm ツアー 外遊びに行こう	20:45 ヨガ I アロマ

15 (日)	
am/pm ツアー 外遊びに行こう	am/pm ツアー 外遊びに行こう
am/pm ツアー 外遊びに行こう	am/pm ツアー 外遊びに行こう
11:00 ヨガ I 感じるヨーガ	11:00 ヨガ I 感じるヨーガ
13:30 ヨガ II B&M(English)	13:30 ヨガ II B&M(English)
16:00 クライミング スラックライン設置	16:00 クライミング スラックライン設置

16 (月)		17 (火)	
am/pm ツアー 外遊びに行こう	10:30 ヨガ II ハートを開くヨガ	am/pm ツアー 外遊びに行こう	10:30 ヨガ II ハートを開くヨガ
am/pm EASY メニューいろいろ	pm EASY メニューいろいろ	am/pm ツアー 外遊びに行こう	10:30 ヨガ II ハートを開くヨガ
16:30 こども カヌー体験	16:30 こども カヌー体験	am/pm EASY メニューいろいろ	pm EASY メニューいろいろ
18:30 バランス リラックス	18:00 クライミング スラックライン設置	16:30 こども カヌー体験	18:00 クライミング スラックライン設置
20:00 ヨガ III Slow Flow	19:30 ピラティス やさしいピラティス	18:30 バランス リラックス	19:30 ピラティス やさしいピラティス
21:30 EASY ノルディックウォーク	21:00 ヨガ & クライミング体験	20:00 ヨガ III Slow Flow	21:00 ヨガ & クライミング体験
		21:30 EASY ノルディックウォーク	21:00 ヨガ & クライミング体験

18 (水)		19 (木)	
am/pm ツアー 外遊びに行こう	10:30 ヨガ I 感じるヨーガ	am/pm ツアー 外遊びに行こう	10:30 ヨガ I 感じるヨーガ
am/pm EASY メニューいろいろ	pm ツアー 外遊びに行こう	am/pm ツアー 外遊びに行こう	pm ツアー 外遊びに行こう
16:30 こども クライム&綱渡り	EASY メニューいろいろ	am/pm EASY メニューいろいろ	pm EASY メニューいろいろ
18:00 クライミング スラックライン設置	18:45 ヨガ II イシュタ	16:30 こども カヌー体験	18:45 ヨガ II イシュタ
19:30 ピラティス やさしいピラティス	20:45 ヨガ III アシュタンガ	18:00 クライミング スラックライン設置	20:45 ヨガ III アシュタンガ
21:00 ヨガ & クライミング体験		19:30 ピラティス やさしいピラティス	20:45 ヨガ III アシュタンガ

16 (月)		17 (火)	
am/pm ツアー 外遊びに行こう	10:30 ヨガ II ハートを開くヨガ	am/pm ツアー 外遊びに行こう	10:30 ヨガ II ハートを開くヨガ
am/pm EASY メニューいろいろ	pm EASY メニューいろいろ	am/pm ツアー 外遊びに行こう	10:30 ヨガ II ハートを開くヨガ
16:30 こども カヌー体験	16:30 こども カヌー体験	am/pm EASY メニューいろいろ	pm EASY メニューいろいろ
18:30 バランス リラックス	18:00 クライミング スラックライン設置	16:30 こども カヌー体験	18:00 クライミング スラックライン設置
20:00 ヨガ III Slow Flow	19:30 ピラティス やさしいピラティス	18:30 バランス リラックス	19:30 ピラティス やさしいピラティス
21:30 EASY ノルディックウォーク	21:00 ヨガ & クライミング体験	20:00 ヨガ III Slow Flow	21:00 ヨガ & クライミング体験
		21:30 EASY ノルディックウォーク	21:00 ヨガ & クライミング体験

18 (水)		19 (木)	
am/pm ツアー 外遊びに行こう	10:30 ヨガ I 感じるヨーガ	am/pm ツアー 外遊びに行こう	10:30 ヨガ I 感じるヨーガ
am/pm EASY メニューいろいろ	pm ツアー 外遊びに行こう	am/pm ツアー 外遊びに行こう	pm ツアー 外遊びに行こう
16:30 こども クライム&綱渡り	EASY メニューいろいろ	am/pm EASY メニューいろいろ	pm EASY メニューいろいろ
18:00 クライミング スラックライン設置	18:45 ヨガ II イシュタ	16:30 こども カヌー体験	18:45 ヨガ II イシュタ
19:30 ピラティス やさしいピラティス	20:45 ヨガ III アシュタンガ	18:00 クライミング スラックライン設置	20:45 ヨガ III アシュタンガ
21:00 ヨガ & クライミング体験		19:30 ピラティス やさしいピラティス	20:45 ヨガ III アシュタンガ

20 (金)		21 (土)	
am/pm ツアー 外遊びに行こう	10:30 ヨガ I 感じるヨーガ	am/pm ツアー 外遊びに行こう	10:30 ヨガ I 感じるヨーガ
am/pm EASY メニューいろいろ	pm ツアー 外遊びに行こう	am/pm ツアー 外遊びに行こう	pm ツアー 外遊びに行こう
16:30 こども カヌー体験	EASY メニューいろいろ	am/pm EASY メニューいろいろ	pm EASY メニューいろいろ
18:30 バランス リラックス	18:45 ヨガ II イシュタ	16:30 こども カヌー体験	18:45 ヨガ II イシュタ
20:00 ヨガ III Slow Flow	20:45 ヨガ III アシュタンガ	18:00 クライミング スラックライン設置	20:45 ヨガ III アシュタンガ
21:30 EASY ノルディックウォーク		19:30 ピラティス やさしいピラティス	20:45 ヨガ III アシュタンガ

22 (日)	
am/pm ツアー 外遊びに行こう	am/pm ツアー 外遊びに行こう
am/pm ツアー 外遊びに行こう	am/pm ツアー 外遊びに行こう
11:00 ヨガ I 感じるヨーガ	11:00 ヨガ I 感じるヨーガ
13:30 ヨガ II B&M(English)	13:30 ヨガ II B&M(English)
16:00 クライミング スラックライン設置	16:00 クライミング スラックライン設置

23 (月)		24 (火)	
☆8/23~25am 『夏休みこどもキャンプ3days』開催!			
ヨガクラス<ご参加の目安>		Easyメニュー<アウトドアスポーツ>	
ヨガ I... 初めの方・リラックス系	●里山ハイク ●カヌー・カヤック	●MTB・サイクリング ●外ヨガ	
ヨガ II... 基本を味わえる・Basic	●ノルディックウォーキング	●ノルディックウォーキング	
ヨガ III... 動きたい方・アドバンス	外でカラダを動かそう!!		
*マタニティ、ママヨガもあり			

23 (月)		24 (火)	
☆8/23~25am 『夏休みこどもキャンプ3days』開催!			
ヨガクラス<ご参加の目安>		Easyメニュー<アウトドアスポーツ>	
ヨガ I... 初めの方・リラックス系	●里山ハイク ●カヌー・カヤック	●MTB・サイクリング ●外ヨガ	
ヨガ II... 基本を味わえる・Basic	●ノルディックウォーキング	●ノルディックウォーキング	
ヨガ III... 動きたい方・アドバンス	外でカラダを動かそう!!		
*マタニティ、ママヨガもあり			

23 (月)		24 (火)	
☆8/23~25am 『夏休みこどもキャンプ3days』開催!			
ヨガクラス<ご参加の目安>		Easyメニュー<アウトドアスポーツ>	
ヨガ I... 初めの方・リラックス系	●里山ハイク ●カヌー・カヤック	●MTB・サイクリング ●外ヨガ	
ヨガ II... 基本を味わえる・Basic	●ノルディックウォーキング	●ノルディックウォーキング	
ヨガ III... 動きたい方・アドバンス	外でカラダを動かそう!!		
*マタニティ、ママヨガもあり			

25 (水)		26 (木)	
☆8/23~25am 『夏休みこどもキャンプ3days』開催!			
ヨガクラス<ご参加の目安>		Easyメニュー<アウトドアスポーツ>	
ヨガ I... 初めの方・リラックス系	●里山ハイク ●カヌー・カヤック	●MTB・サイクリング ●外ヨガ	
ヨガ II... 基本を味わえる・Basic	●ノルディックウォーキング	●ノルディックウォーキング	
ヨガ III... 動きたい方・アドバンス	外でカラダを動かそう!!		
*マタニティ、ママヨガもあり			

26 (木)		27 (金)	
10:30 ヨガ I 感じるヨーガ	am/pm ツアー 外遊びに行こう	am/pm ツアー 外遊びに行こう	10:30 ヨガ I 感じるヨーガ
pm ツアー 外遊びに行こう	am/pm EASY メニューいろいろ	am/pm EASY メニューいろいろ	pm ツアー 外遊びに行こう
pm EASY メニューいろいろ	16:30 こども クライム&綱渡り	16:30 こども クライム&綱渡り	pm EASY メニューいろいろ
19:00 ヨガ I リセット	18:00 クライミング スラックライン設置	18:00 クライミング スラックライン設置	19:00 ヨガ I リセット
20:45 ヨガ III アシュタンガ	19:00 ヨガ II Body & Mind	19:00 ヨガ II Body & Mind	20:45 ヨガ III アシュタンガ
	20:45 クライミング デビュー	20:45 クライミング デビュー	

27 (金)		28 (土)	
am/pm ツアー 外遊びに行こう	10:30 ヨガ I 感じるヨーガ	am/pm ツアー 外遊びに行こう	10:30 ヨガ I 感じるヨーガ
am/pm EASY メニューいろいろ	pm ツアー 外遊びに行こう	am/pm EASY メニューいろいろ	pm ツアー 外遊びに行こう
16:30 こども クライム&綱渡り	EASY メニューいろいろ	16:30 こども クライム&綱渡り	EASY メニューいろいろ
18:00 クライミング スラックライン設置	18:00 クライミング スラックライン設置	18:00 クライミング スラックライン設置	18:00 クライミング スラックライン設置
19:00 ヨガ II Body & Mind	19:00 ヨガ II Body & Mind	19:00 ヨガ II Body & Mind	19:00 ヨガ II Body & Mind
20:45 クライミング デビュー	20:45 クライミング デビュー	20:45 クライミング デビュー	20:45 クライミング デビュー

28 (土)		29 (日)	
am/pm ツアー 外遊びに行こう	10:30 ヨガ I 感じるヨーガ	am/pm ツアー 外遊びに行こう	10:30 ヨガ I 感じるヨーガ
am/pm EASY メニューいろいろ	pm ツアー 外遊びに行こう	am/pm EASY メニューいろいろ	pm ツアー 外遊びに行こう
16:30 こども クライム&綱渡り	EASY メニューいろいろ	16:30 こども クライム&綱渡り	EASY メニューいろいろ
18:00 クライミング スラックライン設置	18:00 クライミング スラックライン設置	18:00 クライミング スラックライン設置	18:00 クライミング スラックライン設置
19:00 ヨガ II Body & Mind	19:00 ヨガ II Body & Mind	19:00 ヨガ II Body & Mind	19:00 ヨガ II Body & Mind
20:45 クライミング デビュー	20:45 クライミング デビュー	20:45 クライミング デビュー	20:45 クライミング デビュー

29 (日)	
am/pm ツアー 外遊びに行こう	am/pm ツアー 外遊びに行こう
am/pm ツアー 外遊びに行こう	am/pm ツアー 外遊びに行こう
11:00 ヨガ I 感じるヨーガ	11:00 ヨガ I 感じるヨーガ
13:30 ヨガ II B&M(English)	13:30 ヨガ II B&M(English)
16:00 クライミング スラックライン設置	16:00 クライミング スラックライン設置

※受付は開始10分前までに! ※最少催行人数:基本2名 ※天候等により変更・中止あり ※Easyアウトドア:諸事情により開催できない場合あり ※ツアー・トリップ・アウトドア各種:スケジュール以外の日程は要問合せ