

**ヨガクラス<ご参加の目安>**  
 ヨガ I ... 初めての方・リラックス系  
 ヨガ II ... 基本を味わえる・Basic  
 ヨガ III ... 動きたい方・アドバンス  
 ヨガ & ... 組合せ・セットメニュー  
 \*トレーニングコース、マタニティもあり

**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

1 (水)		2 (木)		3 (金)		4 (土)		5 (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	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	EASY カヌー・カヤック	pm	ツアー 外遊びに行こう	am/pm	EASY カヌー・カヤック		「キャニオニング・チュービング」		「キャニオニング・チュービング」
16:30	こども クライム&綱渡り	pm	EASY カヌー・カヤック				カヌー・カヤック・川下り		カヌー・カヤック・川下り
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	19:00	ヨガ II ナチュラルホット	※スタジオ・クライミングジムは、お休みとさせていただきます。		11:00	ヨガ II B&M (English)
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	20:45	ヨガ I アロマ			16:00	クライミング スラックライン設置
21:00	ヨガ & ノルディックウォーク								

6 (月)		7 (火)		8 (水)		9 (木)		10 (金)		11 (土)		12 (日)		
am/pm	ツアー 外遊びに行こう	10:30	ヨガ II ハートを開くヨーガ	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	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	EASY カヌー・カヤック	pm	ツアー 外遊びに行こう	am/pm	EASY カヌー・カヤック	pm	ツアー 外遊びに行こう	am/pm	EASY カヌー・カヤック		「キャニオニング・チュービング」		「キャニオニング・チュービング」	
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	pm	EASY カヌー・カヤック				カヌー・カヤック・川下り		カヌー・カヤック・川下り	
20:00	ヨガ II パワーヨーガ・NEW	保護者の方: ヨガ/お子様: クライミング	19:00	ヨガ I アロマ	18:00	クライミング スラックライン設置	17:30	こども クライム&綱渡り	19:00	ヨガ I リセット	11:00	ヨガ II ナチュラルホット	11:00	ヨガ I アロマ
		19:00	ヨガ I アロマ	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	19:00	ヨガ I リセット	19:00	ヨガ II Body & Mind	13:30	ヨガ・ベーシック・トレーニング	
		21:00	EASY ノルディックウォーク	21:00	ヨガ & クライミング体験	21:00	ヨガ & クライミング体験	20:45	ヨガ III アシュタンガ	20:45	クライミング デビュー	16:00	クライミング スラックライン設置	

13 (月)		14 (火)		15 (水)		16 (木)		17 (金)		18 (土)		19 (日)		
am/pm	ツアー 外遊びに行こう	10:30	ヨガ II ハートを開くヨーガ	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	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	EASY 里山ハイキング	pm	ツアー 外遊びに行こう	am/pm	EASY 里山ハイキング	pm	ツアー 外遊びに行こう	am/pm	EASY 里山ハイキング		「キャニオニング・チュービング」		「キャニオニング・チュービング」	
17:00	体験 親子ヨガ	16:30	ヨガ I ゆったり/子供+	16:30	こども クライム&綱渡り	pm	EASY 里山ハイキング				カヌー・カヤック・川下り		カヌー・カヤック・川下り	
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)	18:00	クライミング スラックライン設置	17:30	こども クライム&綱渡り	19:00	ヨガ II ナチュラルホット	14:15	ヨガ III Slow Flow		
		19:00	ヨガ II インサイト(陰)	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	18:45	ヨガ II イシュタ	19:00	ヨガ II ナチュラルホット	16:00	クライミング スラックライン設置	※スタジオ・クライミングジムは、お休みとさせていただきます。
		21:00	ピラティス & 初めてヨガ	21:00	ヨガ & ノルディックウォーク	21:00	ヨガ & ノルディックウォーク	20:45	ヨガ III アシュタンガ	20:45	ヨガ I アロマ			

20 (月)		21 (火)		22 (水)		23 (木)		24 (金)		25 (土)		26 (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	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
	「キャニオニング・チュービング」	am/pm	EASY カヌー・カヤック	am/pm	EASY カヌー・カヤック		「キャニオニング・チュービング」	am/pm	EASY カヌー・カヤック		「キャニオニング・チュービング」		「キャニオニング・チュービング」
	カヌー・カヤック・川下り			16:30	こども クライム&綱渡り		カヌー・カヤック・川下り				カヌー・カヤック・川下り		カヌー・カヤック・川下り
※スタジオ・クライミングジムは、お休みとさせていただきます。		19:00	ヨガ II インサイト(陰)	18:00	クライミング スラックライン設置	※スタジオ・クライミングジムは、お休みとさせていただきます。		19:00	ヨガ II Body & Mind	9:30	体験 ラフターヨーガ	11:00	ヨガ I 感じるヨーガ
		21:00	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	クライミング デビュー	11:00	ヨガ II ナチュラルホット	13:30	ヨガ・ベーシック・トレーニング
				21:00	ヨガ & クライミング体験					16:00	クライミング スラックライン設置		

27 (月)		28 (火)		29 (水)		30 (木)		
am/pm	ツアー 外遊びに行こう	10:30	ヨガ II ハートを開くヨーガ	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 MTB・サイクリング	pm	ツアー 外遊びに行こう	am/pm	EASY MTB・サイクリング	pm	ツアー 外遊びに行こう	
		16:30	ヨガ I ゆったり/子供+	16:30	こども クライム&綱渡り	pm	EASY MTB・サイクリング	
17:00	体験 親子ヨガ	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)	18:00	クライミング スラックライン設置	17:30	こども クライム&綱渡り
20:00	ヨガ III Slow Flow	19:00	ヨガ II インサイト(陰)	19:30	ピラティス やさしいピラティス	19:00	ヨガ I リセット	
		21:00	ピラティス & 初めてヨガ	21:00	ヨガ & ノルディックウォーク	20:45	ヨガ III アシュタンガ	

~ 今月のツアー・トリップ ~

- 沢 >>> キャニオニング・西上州 0.5day
- 沢 >>> キャニオンチューブ・西上州 0.5day
- 沢 >>> シャワー・クライミング・西上州 0.5day
- 川 >>> ぶかぶかチューブ・ラフティング 0.5day
- 山 >>> 夏山ハイキング・トレッキング 1day

◆時間: 現地集合・解散 ◆料金: 一般/メンバー

①9:20	②13:20	¥7,000/¥6,000
①9:20	②13:20	¥7,000/¥6,000
①9:20	②13:20	¥6,500/¥5,500
①9:20	②13:20	¥6,500/¥5,500

ご要望に応じて随時開催いたします!  
 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!!!