

アウトドアスポーツ	<p>~ 最新情報・NEWS ~</p> <p>●ヨガインストラクター養成コース:アウトドア女子&amp;アウトドア中高年入門コース 参加者募集中!</p>				3/1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (日)
	<p>~ おすすめツアー・トリップ ~</p> <p>●冬山トレッキング:冬の山歩きを楽しもう! ※場合により軽アイゼンを使用します。</p> <p>●まだまだ楽しめるスノーシュー:水上「氷のたけのこ」、玉原「冬のブナの森」コース etc.</p>				14:20 体験 ノルディックウォーク	1day 雪歩き スノーシューハイク *1日・半日アウトドア各種OK	1day 雪歩き スノーシューハイク 軽井沢「溶岩&ピークハント」 ※コース変更の場合あり *1日・半日アウトドア各種OK	0.5day ハイク 水瀑鑑賞 藤岡「岩清水&秘境の滝」 ※コース変更の場合あり *1日・半日アウトドア各種OK
スタジオ & climbing wall					10:30 ヨガ II ハタ・ラージャ	4月~ TTC ヨガイントラ養成	close	11:00 ヨガ II アイアンガー
	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)	11 (日)	
アウトドアスポーツ	1day 雪歩き スノーシューハイク *1日・半日アウトドア各種OK	13:20 里歩き 藤岡里山トレイル	1day 雪歩き スノーシューハイク *1日・半日アウトドア各種OK	14:20 体験 トレイルランニング	1day コース アウトドア中高年 3月は スノーシューハイク	1day 山登り 冬山トレッキング 予定:荒山高原・鍋割山	1day 雪歩き スノーシューハイク 赤城周遊「氷の湖ウォーク」 ※コース変更の場合あり *1日・半日アウトドア各種OK	
スタジオ & climbing wall	19:00 ヨガ II パワー 20:45 ビラティス ストレッチボール+	10:30 ヨガ I 骨盤調整 17:30 こども クライム & 綱渡り 19:00 ヨガ I ハタ 20:30 ヨガ etc. 初めてサーキット	20:00 ヨガ II アイアンガー	10:30 ヨガ II ハタ・ラージャ 12:15 ヨガ etc. 初めてサーキット 19:00 ヨガ I 骨盤調整 20:30 ヨガ II アシュタンガ①	4月~ TTC ヨガイントラ養成 19:00 ヨガ II ハタ・ウインヤサ 20:45 壁登り フィットネスクライム	11:00 ヨガ I アロマ 4月~ TTC ヨガイントラ養成	11:00 ヨガ II ハタ・ラージャ 4月~ TTC ヨガイントラ養成	
	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)	18 (日)	
アウトドアスポーツ	1day コース アウトドア女子 3月は スノーシューハイク	13:20 里歩き 高崎里山トレイル *現地までサイクルも可	0.5day サイクル 藤岡古墳 & 湖畔 *1日・半日アウトドア各種OK	1day 雪歩き スノーシューハイク *1日・半日アウトドア各種OK	0.5day MTB 高崎里山トレイル *1日・半日アウトドア各種OK	1day 雪歩き スノーシューハイク 玉原「冬のブナの森」コース ※コース変更の場合あり *1日・半日アウトドア各種OK	1day 雪歩き スノーシューハイク 水上「氷のたけのこ」コース ※コース変更の場合あり *1日・半日アウトドア各種OK	
スタジオ & climbing wall	19:00 ヨガ II イシュタ 20:45 ビラティス ベーシック	10:30 ヨガ II イシュタ 17:30 こども クライム & 綱渡り 19:00 ヨガ I ハタ 20:30 ヨガ etc. 初めてサーキット	20:00 ヨガ I アロマ	close	4月~ TTC ヨガイントラ養成 19:00 ヨガ II ハタ・ウインヤサ 20:45 ヨガ etc. サーキット・フリー	close	11:00 ヨガ II アイアンガー	
	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)	25 (日)	
アウトドアスポーツ	0.5day サイクル だるま寺&観音山 *1日・半日アウトドア各種OK	1day 雪歩き スノーシューハイク 水上「氷のたけのこ」コース ※コース変更の場合あり *1日・半日アウトドア各種OK	1day 雪歩き スノーシューハイク *1日・半日アウトドア各種OK	14:20 体験 ノルディックウォーク	1day コース アウトドア中高年 (予備日)	1day トリプル チャレンジ ヨガ+アウトドア+クライミング *アウトドア:ハイク,自転車等	1day 雪歩き スノーシューハイク 玉原「冬のブナの森」コース ※コース変更の場合あり *1日・半日アウトドア各種OK	
スタジオ & climbing wall	19:00 ヨガ II パワー 20:45 ビラティス ストレッチボール+	close	20:00 ヨガ II アイアンガー	10:30 ヨガ II ハタ・ラージャ 12:15 ヨガ etc. 初めてサーキット 19:00 ヨガ I 骨盤調整 20:30 ヨガ III アシュタンガ②	4月~ TTC ヨガイントラ養成 19:00 ヨガ II ハタ・ウインヤサ 20:45 壁登り フィットネスクライム	11:00 ヨガ I アロマ 4月~ TTC ヨガイントラ養成	11:00 ヨガ II ハタ・ラージャ 4月~ TTC ヨガイントラ養成	
	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)		
アウトドアスポーツ	1day コース アウトドア女子 (予備日)	13:20 里歩き 高崎だるまトレイル	0.5day MTB 高崎里山トレイル *1日・半日アウトドア各種OK	14:20 体験 トレイルランニング	1day 雪歩き スノーシューハイク *1日・半日アウトドア各種OK	1day 雪歩き スノーシューハイク 玉原「冬のブナの森」コース ※コース変更の場合あり *1日・半日アウトドア各種OK		
スタジオ & climbing wall	19:00 ヨガ II イシュタ 20:45 ビラティス ベーシック	10:30 ヨガ II イシュタ 17:30 こども クライム & 綱渡り 19:00 ヨガ I ハタ 20:30 ヨガ etc. 初めてサーキット	20:00 ヨガ I アロマ	10:30 ヨガ II ハタ・ラージャ 12:15 ヨガ etc. 初めてサーキット 19:00 ヨガ I 骨盤調整 20:30 ヨガ II アシュタンガ①	4月~ TTC ヨガイントラ養成 19:00 ヨガ II ハタ・ウインヤサ 20:45 ヨガ etc. サーキット・フリー	close		

枠カラー	カウント数
白	...1回分 + α
緑	...2回分 + α
青	...3回分 + α
赤	...4回分 + α
その他	...特別料金
※土日祝等 + ¥1000	