

曜日	時間	クラス	インストラクター	強度/対象	場所	その他/ご注意
【月曜日】	9:00-10:00 (60分)	はじめての朝ヨガ	マオ	★/初心者・入門	スタジオ	朝食付(パン・コーヒー)
	10:30-11:45 (75分)	キレイになるヨガ	ヨウコ / カオリ	★~★★/初心者	スタジオ	
	15:15-16:15 (60分)	はじめてのボルダリング	リュウタ	★/初心者・入門	ボルダリングジム	
	20:00-21:15 (75分)	ハタヨガ ベーシック	ミキ / ユキ	★/初心者・入門	スタジオ	
【火曜日】	9:00-10:00 (60分)	太極拳	マチノ	★/初心者~	スタジオ	朝食付(パン・コーヒー) / 第1週 第3週のみ実施 / 雨天スタジオ
	9:00-10:00 (60分)	朝ヨガ	マオ	★/初心者~	スタジオ	朝食付(パン・コーヒー) / 第2週 第4週のみ実施
	13:00-14:15 (75分)	アロマリラックスヨガ	ナオコ	★/初心者~	スタジオ	
	15:00-16:00 (60分)	はじめてのスキー	リュウタ	★/初心者・入門	スキーコース	小雨決行
	19:30-20:45 (75分)	アシュタンガヨガ ベーシック	アキコ	★/初心者・入門	スタジオ	
【木曜日】	8:00-8:45 (45分)	ノルディックウォーキング	サワコ	★/初心者~	森林コース	第1週 第3週(のみ実施) / アウトドアフィットネス会員のみ
	9:15-10:15 (60分)	はじめての朝ヨガ	サワコ	★/初心者・入門	スタジオ	朝食付(パン・コーヒー) / 第1週第週のみ実施
	9:00-10:15 (75分)	way(ウォーク&ヨガ)	サワコ	★/初心者・入門	森林コース&スタジオ	朝食付(パン・コーヒー) / 第2週 第4週のみ実施 / OF会員のみ
	10:30-11:45 (75分)	骨盤調整ヨガ	カオリ	★/初心者~	スタジオ	
	19:30-20:45 (75分)	リラックスヨガ	アキコ	★/初心者・入門	スタジオ	
【金曜日】	9:00-10:15 (75分)	太極拳	マチノ	★/初心者~	スタジオ	朝食付(パン・コーヒー) / 雨天時はスタジオで行います
	15:00-16:00 (60分)	はじめてのスキーボード	リュウタ	★/初心者・入門	スキーコース	小雨決行
	20:00-21:15 (75分)	骨盤調整ヨガ	カオリ	★/初心者・入門	スタジオ	
【土曜日】	9:00-10:00 (60分)	朝ヨガ	サトミ / ミキ	★/初心者~	スタジオ	朝食付(パン・コーヒー)
	10:30-11:45 (75分)	way(ウォーク&ヨガ)	サワコ	★/初心者~	森林コース&スタジオ	2月9日のみ実施 / アウトドアフィットネス会員のみ
	15:00-16:00 (60分)	はじめてのスキーボード	リュウタ	★/初心者・入門	スキーコース	小雨決行
【日曜日】	8:00-9:00 (60分)	way(ウォーク&ヨガ)	サワコ	★/初心者~	森林コース&スタジオ	アウトドアフィットネス会員のみ
	9:15-10:15 (60分)	朝ヨガ	ユカリ/ユキ/ケイコ	★/初心者~	スタジオ	朝食付(パン・コーヒー) / 雨天時はスタジオで行います
	10:00-11:00 (60分)	ノルディックウォーキング	細谷	低体力/シニア対象	森林コース	第2週 第4週のみ実施 / 全会員対象
	10:30-11:45 (75分)	ハタヨガ ベーシック	ユカリ / ユキ / ケイコ	★/初心者~	スタジオ	
	13:45-14:45 (60分)	ボルダリング & スラックライ	リュウタ	★/初心者・入門	ボルダリングジム	
イベント						
2月16日(土)	10:00-12:00	餅つき会	スタッフ	会員&一般	カフェテラス	昔ながらの杵と臼での餅つき体験! 色々な食べ方を楽しめます。参加費¥500
2月17日(日)	14:00-15:00	第3回親子ヨガ	ナオ	★お子様、初心者	スタジオ	お子様とスキンシップを兼ねた遊び満載のヨガ! パン&飲み物付き 参加費 会員¥1500 ビジター¥2500