

| 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 | 23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 | 3日のみ実施 / アウトドアフィットネス会員のみ |
| | 9:15-10:15 (60分) | 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 | | | | | | |
| 3月17日(日) | 14:00-15:00 | 第4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 |