

2010年9月プログラムスケジュール

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	-	-	-	1日	2日	3日	4日
ツアー／イベント					里山を走ろう〜トレラン練習会〜(大塚) ●11時半クラブハウス集合、16時解散、温泉付き。		NWフォーム改善講座(服部) ●8時半クラブハウス集合、11時半解散。
Open Field Fitness				6:30~7:30 アサNW(フィットネス/大塚) 19:00~20:00 サンセットNW(ファットバーン/大塚)	6:30~7:30 アサジョグ&ストレッチ(Miyuki) 18:30~19:30 サンセットジョグ(ファットバーン/大塚)	18:30~19:30 サンセットNW(ファットバーン/大塚)	6:30~7:30 アサNW(フィットネス/大塚)
Studio				10:00~11:00 ボディメイクマーシャル(YoShie) 13:00~14:00 リラクソヨガ(Nami) 17:45~18:45 イシュタヨグ(Saki) 19:00~20:00 ピラティス&ベルヴィス(Sachi)	6:30~7:30 アサジョグ&ストレッチ(Miyuki) 10:00~11:00 ゆったりストレッチ(Miyuki) 18:30~19:30 ハタヨグ(Hitomi) 19:45~20:45 ウィンヤサフローヨガ(Hitomi)	7:00~8:00 リフレッシュピラティス(Yukie) 10:00~11:00 健康太極拳(和田) 13:00~14:30 フラ(ベアシック/ Maya) 18:30~19:30 リラクソヨガ(Nami) 19:45~20:45 アシュタンガヨガ(ベアシック/Hikaru)	8:00~9:00 アサヨグ(Saki) 9:10~9:50 裸に気づくストレッチ(荒井) 10:00~10:40 体を覚えるエクササイズ(荒井) 11:00~11:00 ホテイモテリングプライベートセッション(荒井)
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
ツアー／イベント	オープンフィールドヨガ(Saki) ●8時半クラブハウス集合、11時半解散。				里山を走ろう〜トレラン練習会〜(大塚) ●11時半クラブハウス集合、16時解散、温泉付き。		ジョグ&サーフ@湘南(Kosuke) ●5時半クラブハウス集合、19時解散。
Open Field Fitness	7:30~8:30 アサジョグ&ストレッチ(Miyuki)	19:00~20:00 サンセットNW(ファットバーン/大塚)	6:30~7:30 アサNW(フィットネス/大塚) 18:30~19:30 サンセットNW(ファットバーン/大塚)	6:30~7:30 アサNW(フィットネス/大塚) 19:00~20:00 サンセットNW(ファットバーン/大塚)	6:30~7:30 アサジョグ&ストレッチ(Miyuki) 18:30~19:30 サンセットジョグ(ファットバーン/大塚)	18:30~19:30 サンセットNW(ファットバーン/大塚)	
Studio	7:30~8:30 アサジョグ&ストレッチ(Miyuki) ~10:00 体幹コンディショニング(Yukie) 10:15~11:15 ビューティールーシー(Eni) 11:30~13:00 タヒチアン(Maya)	9:00 7:00~8:00 リフレッシュピラティス(Yukie) 10:00~11:00 ハタヨグ(ベアシック/Hitomi) 14:00~15:30 フラ(ベアシック/ Maya) 18:15~20:45 フラ(ベアシック/ Maya)	10:00~11:00 ビューティールーシー(Eni) 15:15~16:15 リラクスマタニティ(Saki) 18:30~19:30 ベリダダンス(ベアシック/Maki) 19:45~20:45 コアトレーニング(Maki)	10:00~11:00 ボディメイクマーシャル(YoShie) 13:00~14:00 リラクソヨガ(Nami) 17:45~18:45 イシュタヨグ(Saki) 19:00~20:00 ピラティス&ベルヴィス(Sachi)	6:30~7:30 アサジョグ&ストレッチ(Miyuki) 10:00~11:00 ゆったりストレッチ(Miyuki) 18:30~19:30 ハタヨグ(Hitomi) 19:45~20:45 ウィンヤサフローヨガ(Hitomi)	7:00~8:00 リフレッシュピラティス(Yukie) 10:00~11:00 健康太極拳(和田) 18:30~19:30 リラクソヨガ(Nami) 19:45~20:45 アシュタンガヨガ(ベアシック/Hikaru)	8:00~9:00 アサヨグ(Saki) 9:10~9:50 裸に気づくストレッチ(荒井) 10:00~10:40 体を覚えるエクササイズ(谷川) 11:00~11:00 ホテイモテリングプライベートセッション(谷川)
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
ツアー／イベント	志賀高原池巡りNWツアー(大塚) ●8時半クラブハウス集合、16時解散、温泉付き。				里山を走ろう〜トレラン練習会〜(大塚) ●11時半クラブハウス集合、16時解散、温泉付き。		トレイルランニング入門編(山室) ●8時半クラブハウス集合、15時解散。
Open Field Fitness	7:30~8:30 アサジョグ&ストレッチ(Miyuki)	19:00~20:00 サンセットNW(ファットバーン/大塚)	6:30~7:30 アサNW(フィットネス/大塚) 18:30~19:30 サンセットNW(ファットバーン/大塚)	6:30~7:30 アサNW(フィットネス/大塚) 19:00~20:00 サンセットNW(ファットバーン/大塚)	6:30~7:30 アサジョグ&ストレッチ(Miyuki) 18:30~19:30 サンセットジョグ(ファットバーン/大塚)	18:30~19:30 サンセットNW(ファットバーン/大塚)	6:00~7:00 アサNW(フィットネス/大塚)
Studio	7:30~8:30 アサジョグ&ストレッチ(Miyuki) ~10:00 体幹コンディショニング(Yukie) 10:15~11:15 ビューティールーシー(Eni)	9:00 7:00~8:00 リフレッシュピラティス(Yukie) 10:00~11:00 ハタヨグ(ベアシック/Hitomi) 14:00~15:30 フラ(ベアシック/ Maya) 18:00~19:00 ビューティールーシー(Eni) 19:15~20:45 フラ(ベアシック/ Maya)	10:00~11:00 ビューティールーシー(Eni) 15:15~16:15 リラクスマタニティ(Saki) 18:30~19:30 ベリダダンス(ベアシック/Maki) 19:45~20:45 コアトレーニング(Maki)	10:00~11:00 ボディメイクマーシャル(YoShie) 13:00~14:00 リラクソヨガ(Nami) 17:45~18:45 イシュタヨグ(Saki) 19:00~20:00 ピラティス&ベルヴィス(Sachi)	6:30~7:30 アサジョグ&ストレッチ(Miyuki) 10:00~11:00 ゆったりストレッチ(Miyuki) 18:30~19:30 ハタヨグ(Hitomi) 19:45~20:45 ウィンヤサフローヨガ(Hitomi)	7:00~8:00 リフレッシュピラティス(Yukie) 10:00~11:00 健康太極拳(和田) 13:00~14:30 フラ(ベアシック/ Maya) 18:30~19:30 リラクソヨガ(Nami) 19:45~20:45 アシュタンガヨガ(ベアシック/Hikaru)	8:00~9:00 アサヨグ(Saki) 9:10~9:50 裸に気づくストレッチ(荒井) 10:00~10:40 体を覚えるエクササイズ(谷川) 11:00~11:00 ホテイモテリングプライベートセッション(谷川) 14:00~15:30 ファミリーフラ(Maya)
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
ツアー／イベント	ノルディックフィットネスフォーラム	りんご収穫祭&BBQ ●8時半クラブハウス集合、15時解散。			軽井沢NWツアー(大塚) ●8時半クラブハウス集合、16時解散、温泉付き。		
Open Field Fitness	7:30~8:30 アサジョグ&ストレッチ(Miyuki)		6:30~7:30 アサNW(フィットネス/大塚) 18:30~19:30 サンセットNW(ファットバーン/大塚)	6:30~7:30 アサNW(フィットネス/大塚) 19:00~20:00 サンセットNW(ファットバーン/大塚)	6:30~7:30 アサジョグ&ストレッチ(Miyuki)	18:30~19:30 サンセットNW(ファットバーン/大塚)	
Studio	7:30~8:30 アサジョグ&ストレッチ(Miyuki) ~10:00 体幹コンディショニング(Yukie) 10:15~11:15 ビューティールーシー(Eni) 11:30~13:00 タヒチアン(Maya)	9:00 8:30~9:30 リフレッシュピラティス(Yukie) 10:00~11:00 ハタヨグ(ベアシック/Hitomi)	10:00~11:00 ビューティールーシー(Eni) 14:00~15:00 リラクスマタニティ(Saki) 18:30~19:30 ベリダダンス(ベアシック/Maki) 19:45~20:45 コアトレーニング(Maki)	10:00~11:00 ボディメイクマーシャル(YoShie) 13:00~14:00 リラクソヨガ(Nami) 17:45~18:45 イシュタヨグ(Saki) 19:00~20:00 ピラティス&ベルヴィス(Sachi)	6:30~7:30 アサジョグ&ストレッチ(Miyuki) 18:30~19:30 ハタヨグ(Hitomi) 19:45~20:45 ウィンヤサフローヨガ(Hitomi)	7:00~8:00 リフレッシュピラティス(Yukie) 10:00~11:00 健康太極拳(和田) 18:30~19:30 ピラティス&ストレッチ(Yukie) 19:45~20:45 アシュタンガヨガ(ベアシック/Hikaru)	8:00~9:00 アサヨグ(Saki) 9:10~9:50 裸に気づくストレッチ(荒井) 10:00~10:40 体を覚えるエクササイズ(谷川) 11:00~11:00 ホテイモテリングプライベートセッション(谷川)
	26日	27日	28日	29日	30日	-	-
ツアー／イベント	オープンフィールドヨガ&スラクライン (Saki/立川) ●8時半クラブハウス集合、12時解散。				里山を走ろう〜トレラン練習会〜(大塚) ●11時半クラブハウス集合、16時解散、温泉付き。		
Open Field Fitness	6:00~7:00 アサNW(フィットネス/大塚)	19:00~20:00 サンセットNW(ファットバーン/大塚)	6:30~7:30 アサNW(フィットネス/大塚) 18:30~19:30 サンセットNW(ファットバーン/大塚)	6:30~7:30 アサNW(フィットネス/大塚) 19:00~20:00 サンセットNW(ファットバーン/大塚)	6:30~7:30 アサジョグ&ストレッチ(Miyuki) 18:30~19:30 サンセットジョグ(ファットバーン/大塚)		
Studio	9:00~10:00 体幹コンディショニング(Yukie) 10:15~11:15 ビューティールーシー(Eni)	7:00~8:00 リフレッシュピラティス(Yukie) 10:00~11:00 ハタヨグ(ベアシック/Hitomi) 14:00~15:30 フラ(ベアシック/ Maya) 18:00~19:00 ビューティールーシー(Eni) 19:15~20:45 フラ(ベアシック/ Maya)	10:00~11:00 ビューティールーシー(Eni) 15:15~16:15 リラクスマタニティ(Saki) 18:30~19:30 ベリダダンス(ベアシック/Maki) 19:45~20:45 コアトレーニング(Maki)	10:00~11:00 ボディメイクマーシャル(YoShie) 13:00~14:00 リラクソヨガ(Nami) 17:45~18:45 イシュタヨグ(Saki) 19:00~20:00 ピラティス&ベルヴィス(Sachi)	6:30~7:30 アサジョグ&ストレッチ(Miyuki) 10:00~11:00 ゆったりストレッチ(Miyuki) 18:30~19:30 ハタヨグ(Hitomi) 19:45~20:45 ウィンヤサフローヨガ(Hitomi)		

※NW=ノルディックウォーキング

- 営業時間6:30~21:30です。
- プログラムはすべて予約制です。電話080-2018-1093(大塚)又はHPコンタクトページからお申込みください(ご予約後お心を得ずキャンセルされる場合には、開催日前日19時までにご連絡下さい)
- マタニティヨガは、妊娠5ヶ月目以降の安定期に入った方対象となります。また、プログラムに参加される前に必ず担当医に相談してください。
- 週末のツアー、イベントへの参加は有料となります。会員の方は無料/会員割引料金となります。
- 上記週末イベントに参加される方、初回無料体験の方にはプログラム参加申込書・同意書をご記入いただきます。
- 悪天候等によりOpen Field Fitnessプログラムが中止となる場合、前日19時過ぎにその旨をご連絡致します。
- Studioプログラムは予約がなかった場合自動的にキャンセルとなりますので、ご見学を希望される方は事前にご連絡ください。
- プログラム詳細に関しては、News&Topicに随時掲載致しますのでこちらをご確認ください。
- ご不明な点につきましては、お気軽にお問い合わせ下さい。

★初回体験プログラム実施中★
・ノルディックウォーキング・・・525円!
・スタジオプログラム・・・1,050円!
※いづれもレンタル代込。
※ご予約はネイチャーシーズン 大塚まで
(026-223-7375 / 080-2018-1093)

2010年8月プログラムスケジュール

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
ツアー／イベント	志賀高原池巡りNWツアー(大塚) ●7時半クラブハウス集合、16時解散、温泉付き。				里山を走ろう〜トレラン練習会〜(大塚) ●12時クラブハウス集合、16時解散、温泉付き。		野尻湖Run&Walkツアー(大塚) ●8時クラブハウス集合、15時解散。
Open Field Fitness	6:00~7:00 アサNW(フィットネス/大塚)	19:00~20:00 サンセットNW(ファットバーン/大塚)	6:30~7:30 アサNW(フィットネス/大塚) 18:30~19:30 サンセットNW(ファットバーン/大塚)	19:00~20:00 サンセットNW(ファットバーン/大塚)	6:30~7:30 アサジョグ&ストレッチ(Miyuki) 18:30~19:30 サンセットジョグ(ファットバーン/大塚)	19:00~20:00 サンセットNW(ファットバーン/大塚)	
Studio	9:00~10:00 体幹コンディショニング(Yukie) 10:15~11:15 ビューティールーシー(En)	7:00~8:00 リフレッシュピラティス(Yukie) 10:00~11:00 初めてのヨガ(Hitomi) 14:00~15:30 フラ(ベアシック/Maya) 19:00~20:30 フラ(ベアシック/Maya)	10:00~11:00 ビューティールーシー(En) 15:15~16:15 リラックスマタニティ(Saki) 18:30~19:30 ベリーダンス(ベアシック/Maki) 19:45~20:45 コアトレーニング(Maki)	10:00~11:00 ボディメイクマージナル(YoShie) 13:00~14:00 リラックスヨガ(Nami) 17:45~18:45 イシュタヨガ(Saki) 19:00~20:00 ピラティス&ベルヴィス(Sachi)	6:30~7:30 アサジョグ&ストレッチ(Miyuki) 10:00~11:00 ゆったりリストレッチ(Miyuki) 18:30~19:30 ハタヨガ(Hitomi) 19:45~20:45 アシュタンガヨガ(Hikaru)	7:00~8:00 リフレッシュピラティス(Yukie) 10:00~11:00 健康太極拳(和田) 13:00~14:30 フラ(ベアシック/Maya) 19:00~20:00 リラックスヨガ(Nami)	8:00~9:00 アサヨガ(Saki) 9:10~9:50 体に気づくストレッチ(荒井) 10:00~10:40 体を覚えるエクササイズ(荒井) 11:00~11:40 ボディモテリングプライベートセッション(荒井) 13:30~15:00 ファミリーフラ(Maya)15:00~16:30 靴着脱(Maya)
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
ツアー／イベント	MTB講習会&ご当地巡り(斎藤) ●8時クラブハウス集合、12時解散。				里山を走ろう〜トレラン練習会〜(大塚) ●12時クラブハウス集合、16時解散、温泉付き。		トレイルランニング入門編(山田) ●8時クラブハウス集合、15時解散、温泉付き。
Open Field Fitness	6:00~7:00 アサNW(フィットネス/大塚)	19:00~20:00 サンセットNW(ファットバーン/大塚)	6:30~7:30 アサNW(フィットネス/大塚) 18:30~19:30 サンセットNW(ファットバーン/大塚)	19:00~20:00 サンセットNW(ファットバーン/大塚)	6:30~7:30 アサジョグ&ストレッチ(Miyuki) 18:30~19:30 サンセットジョグ(ファットバーン/大塚)	19:00~20:00 サンセットNW(ファットバーン/大塚)	6:00~7:00 アサNW(フィットネス/大塚)
Studio	9:00~10:00 体幹コンディショニング(Yukie) 10:15~11:15 ビューティールーシー(En)	7:00~8:00 リフレッシュピラティス(Yukie) 10:00~11:00 初めてのヨガ(Hitomi) 14:00~15:30 フラ(ベアシック/Maya) 19:00~20:30 フラ(ベアシック/Maya)	10:00~11:00 ビューティールーシー(En) 15:15~16:15 リラックスマタニティ(Saki) 18:30~19:30 ベリーダンス(ベアシック/Maki) 19:45~20:45 コアトレーニング(Maki)	10:00~11:00 ボディメイクマージナル(YoShie) 13:00~14:00 リラックスヨガ(Nami) 17:45~18:45 イシュタヨガ(Saki) 19:00~20:00 ピラティス&ベルヴィス(Sachi)	6:30~7:30 アサジョグ&ストレッチ(Miyuki) 10:00~11:00 ゆったりリストレッチ(Miyuki) 18:30~19:30 ウィンヤサフロヨガ(Hitomi) 19:45~20:45 アシュタンガヨガ(Hikaru)	7:00~8:00 リフレッシュピラティス(Yukie) 10:00~11:00 健康太極拳(和田) 13:00~14:30 フラ(ベアシック/Maya) 19:00~20:00 リラックスヨガ(Nami)	8:00~9:00 アサヨガ(Saki) 9:10~9:50 体に気づくストレッチ(荒井) 10:00~10:40 体を覚えるエクササイズ(荒井) 11:00~11:40 ボディモテリングプライベートセッション(荒井) 13:30~15:00 ファミリーフラ(Maya)15:00~16:30 靴着脱(Maya)
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
ツアー／イベント	「夏休み企画」スカイ狩り&スラックライン&BBQ @ 熊鷹キャンプ場 ●8時クラブハウス集合、16時解散。				里山を走ろう〜トレラン練習会〜(大塚) ●12時クラブハウス集合、16時解散、温泉付き。		ジョグ&サーフ@湘南(Kosuke) ●8時クラブハウス集合、19時解散。
Open Field Fitness	6:00~7:00 アサNW(フィットネス/大塚)	19:00~20:00 サンセットNW(ファットバーン/大塚)	6:30~7:30 アサNW(フィットネス/大塚) 18:30~19:30 サンセットNW(ファットバーン/大塚)	19:00~20:00 サンセットNW(ファットバーン/大塚)	6:30~7:30 アサジョグ&ストレッチ(Miyuki) 18:30~19:30 サンセットジョグ(ファットバーン/大塚)	19:00~20:00 サンセットNW(ファットバーン/大塚)	6:00~7:00 アサNW(フィットネス/大塚)
Studio	9:00~10:00 体幹コンディショニング(Yukie) 10:15~11:15 ビューティールーシー(En)	7:00~8:00 リフレッシュピラティス(Yukie) 10:00~11:00 初めてのヨガ(Hitomi) 14:00~15:30 フラ(ベアシック/Maya) 19:00~20:30 フラ(ベアシック/Maya)	10:00~11:00 ビューティールーシー(En) 15:15~16:15 リラックスマタニティ(Saki) 18:30~19:30 ベリーダンス(ベアシック/Maki) 19:45~20:45 コアトレーニング(Maki)	10:00~11:00 ボディメイクマージナル(YoShie) 13:00~14:00 リラックスヨガ(Nami) 17:45~18:45 イシュタヨガ(Saki) 19:00~20:00 ピラティス&ベルヴィス(Sachi)	6:30~7:30 アサジョグ&ストレッチ(Miyuki) 10:00~11:00 ゆったりリストレッチ(Miyuki) 18:30~19:30 ウィンヤサフロヨガ(Hitomi) 19:45~20:45 アシュタンガヨガ(Hikaru)	7:00~8:00 リフレッシュピラティス(Yukie) 10:00~11:00 健康太極拳(和田) 13:00~14:30 フラ(ベアシック/Maya) 19:00~20:00 リラックスヨガ(Nami)	8:00~9:00 アサヨガ(Nami) 9:10~9:50 体に気づくストレッチ(荒井) 10:00~10:40 体を覚えるエクササイズ(荒井) 11:00~11:40 ボディモテリングプライベートセッション(荒井) 13:30~15:00 ファミリーフラ(Maya)15:00~16:30 靴着脱(Maya)
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
ツアー／イベント	スラックライン@飯山さわごさ祭り(立川)				里山を走ろう〜トレラン練習会〜(大塚) ●12時クラブハウス集合、16時解散、温泉付き。		初めてのNW/フォーム改善NW講習会 (大塚/服部) ●8時半クラブハウス集合、12時解散。
Open Field Fitness	7:30~8:30 アサジョグ&ストレッチ(Miyuki)	19:00~20:00 サンセットNW(ファットバーン/大塚)	6:30~7:30 アサNW(フィットネス/大塚) 18:30~19:30 サンセットNW(ファットバーン/大塚)	19:00~20:00 サンセットNW(ファットバーン/大塚)	6:30~7:30 アサジョグ&ストレッチ(Miyuki) 18:30~19:30 サンセットジョグ(ファットバーン/大塚)	19:00~20:00 サンセットNW(ファットバーン/大塚)	6:00~7:00 アサNW(フィットネス/大塚)
Studio	7:30~8:30 アサジョグ&ストレッチ(Miyuki) ●10:00 体幹コンディショニング(Yukie) 10:15~11:15 ビューティールーシー(En)	9:00 7:00~8:00 リフレッシュピラティス(Yukie) 10:00~11:00 初めてのヨガ(Hitomi) 14:00~15:30 フラ(ベアシック/Maya) 19:00~20:30 フラ(ベアシック/Maya)	10:00~11:00 ビューティールーシー(En) 15:15~16:15 リラックスマタニティ(Saki) 18:30~19:30 ベリーダンス(ベアシック/Maki) 19:45~20:45 コアトレーニング(Maki)	10:00~11:00 ボディメイクマージナル(YoShie) 13:00~14:00 リラックスヨガ(Nami) 17:45~18:45 イシュタヨガ(Saki) 19:00~20:00 ピラティス&ベルヴィス(Sachi)	6:30~7:30 アサジョグ&ストレッチ(Miyuki) 10:00~11:00 ゆったりリストレッチ(Miyuki) 18:30~19:30 ウィンヤサフロヨガ(Hitomi) 19:45~20:45 アシュタンガヨガ(Hikaru)	7:00~8:00 リフレッシュピラティス(Yukie) 10:00~11:00 健康太極拳(和田) 13:00~14:30 フラ(ベアシック/Maya) 19:00~20:00 リラックスヨガ(Nami)	8:00~9:00 アサヨガ(Saki) 9:10~9:50 体に気づくストレッチ(荒井) 10:00~10:40 体を覚えるエクササイズ(荒井) 11:00~11:40 ボディモテリングプライベートセッション(荒井) 13:30~15:00 ファミリーフラ(Maya)15:00~16:30 靴着脱(Maya)
	29日	30日	31日	-	-	-	-
ツアー／イベント	白馬栴池高原NWツアー(大塚) ●8時クラブハウス集合、15時解散。温泉付き。						
Open Field Fitness	6:00~7:00 アサNW(フィットネス/大塚)	19:00~20:00 サンセットNW(ファットバーン/大塚)	6:30~7:30 アサNW(フィットネス/大塚)				
Studio	9:00~10:00 体幹コンディショニング(Yukie) 10:15~11:15 ビューティールーシー(En)	7:00~8:00 リフレッシュピラティス(Yukie) 10:00~11:00 初めてのヨガ(Hitomi) 14:00~15:30 フラ(ベアシック/Maya) 19:00~20:30 フラ(ベアシック/Maya)	10:00~11:00 ビューティールーシー(En) 15:15~16:15 リラックスマタニティ(Saki) 18:30~19:30 ベリーダンス(ベアシック/Maki) 19:45~20:45 コアトレーニング(Maki)				

※NW=ノルディックウォーキング

- 営業時間6:30~21:30です。
- プログラムはすべて予約制です。電話080-2018-1093(大塚)又はHPコンタクトページからお申込みください(ご予約後やむを得ずキャンセルされる場合には、開催日前日19時までにご連絡下さい)
- マタニティヨガは、妊娠5ヶ月目以降の安定期に入った方対象となります。また、プログラムに参加される前に必ず担当医に相談してください。
- 週末のツアー、イベントへの参加は有料となります。会員の方は無料/会員割引料金となります。
- 上記週末イベントに参加される方、初回無料体験の方にはプログラム参加申込書・同意書をご記入いただきます。
- 悪天候等によりOpen Field Fitnessプログラムが中止となる場合、前日19時過ぎにその旨をご連絡致します。
- Studioプログラムは予約がなかった場合自動的にキャンセルとなりますので、ご見学を希望される方は事前にご連絡ください。
- プログラム詳細に関しては、News&Topicに随時掲載致しますのでそちらをご確認ください。
- ご不明な点につきましては、お気軽にお問い合わせ下さい。

★初回体験プログラム実施中★
 ・ノルディックウォーキング・・・525円!
 ・スタジオプログラム・・・1,050円!
 ※いづれもレンタル代込。
 ※ご予約はネイチャーシーズン 大塚まで
 (026-223-7375 / 080-2018-1093)