Class Schedule

2026.1~3

WEEK DAY	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	WEEK END
						AM 8:00 OPEN		
7:00 - 10:00	7:30-8:15 アシュタンガヨガ ★★	7:15-8:00 ハタヨガベーシック ★+	7:15-8:15 モーニングヨガ ★	7:30-8:15 Beginner ヴィンヤサヨガ ★+	7:30-8:15 朝のハタヨガ ★	8:00-9:00 モーニングフロー ★+	8:30-9:15 TRX®ワークアウト ★~★★★	8:00 - 11:00
	8:30-9:15 1・3・5w朝ヨガ★ 2・4wアクティブヨガ ★★+	8:15-9:15 モーニングヨガ ★	8:30-9:30 モーニングフロー ★+	8:30-9:15 RelaxYOGAフロー ★+	8:30-9:15 呼吸を整えるヨガ ★★	9:15-10:15 朝ヨガ ★	9:30-10:15 TRX®ワークアウト ★~★★★	
	9:30-10:30 アライメントヨガ ★★ / 2・4w 9:30-10:30 ノルディックウォーキング ★★	9:30-10:30 コアトレ ★★★	10:00-11:15 ハタフロー＆メディテーション ★★	9:30-10:30 PARK Fittness ★★+	9:30-10:30 リフレッシュヨガ ★	10:30-11:30 ポル・ド・ブラ ★★	10:45-11:45 ハタフロー ★★	
10:00 - 13:00	10:45-12:00 呼吸を整えるヨガ ★★	11:00-12:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★ / 11:00-12:00 はじめてのボルダリング ★	11:30-12:30 ピラティスベーシック ★+	10:45-12 ヴィンヤサフロー ★★	10:45-11:45 アクティブヨガ＆トレーニング ★★+ / 10:45-12:00 はじめてのボルダリング ★	12:00-13:00 エナジーフロー ★★+	12:15-13:15 IGNITE TWO ★★★	11:00 - 14:00
	12:15-13:00 ジャズダンス ★★	12:30-13:15 ベリーダンス ★+			12:00-12:45 骨盤調整エクササイズ ★			
13:00 - 18:00		17:00-18:00 キッズボルダリング		13:00-15:00 3W ヨガ哲学講座【有料】 / 17:00-18:00 キッズボルダリング	17:30-18:30 1/16・30 スリングヨガ ★+【有料】 / 17:00-18:00 キッズボルダリング	13:30-14:30 ストレッチピラティス ★+ / 14:45-15:45 IGNITE TWO ★★★	13:35-14:35 Beginner ヴィンヤサヨガ ★+ / 15:00-15:45 ヨガベーシック ★	14:00 - 18:00
18:00 - 22:00	19:00-20:00 リラックス＆リストラティブヨガ ★	19:00-20:00 アロマスローヨガ ★ / 19:00-20:15 はじめてのボルダリング ★	19:00-20:00 ピラティスベーシック ★+	19:00-20:00 エナジーフロー ★★+ / 19:00-20:15 ボルダリング中級 ★★	19:00-20:00 IGNITE SLOW ★+ / 19:00-20:15 ボルダリング初級 ★ / 19:00-20:00 RUN for beginners ★		16:00-16:45 リンパヨガ ★	
	20:15-21:00 バレトン ★	20:15-21:15 1・3w ピラティスボールを使ったヨガストレッチ ★+ 2・4w 呼吸と軸ととのうピラティス ★+	20:15-21:15 アフロダンスベーシック ★+	20:15-21:15 ハタヨガ ★ / 20:30-21:30 はじめてのボルダリング ★	20:15-21:15 リラックスヨガ ★	PM 6:00 CLOSE		

PARKERS TOKYO
YOGA / BOULDERING / RUN