# 12月 プログラムスケジュール

junglesity

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 水曜休館日 | | 1 | 2 | 3 |
| STUDIO | | | | | リラックスヨガ 9:00 10:15 アヤ<br>はじめてのアシュタンガヨガ 10:45 12:00 しんのすけ | Yin（陰）ヨガ 8:00 9:15 Asako<br>リラックス＆マインドフルネスヨガ 9:30 10:45 Asako | ASA YOGA 8:00 9:15 優子<br>アライメントヨガ 9:30 10:45 Maya |
| OUTDOOR | | | | | | | |
| | 4 | 5 | | 7 | 8 | 9 | 10 |
| STUDIO | スローフロ 9:00 10:15 Yoko<br>odakayoga 10:45 12:00 Peiching | ハタフロー＆プラーナヤマ 9:00 10:15 Chizuru<br>ヴィンヤサフロー 10:45 12:00 Uma | | 優しいヨガと瞑想 9:00 10:15 Saori<br>ハタヨガ＆メディテーション 10:45 12:00 Chigusa | リラックスヨガ 9:00 10:15 アヤ<br>はじめてのアシュタンガヨガ 10:45 12:00 しんのすけ | Yin（陰）ヨガ 8:00 9:15 Asako<br>ヴィンヤサフロー＆ヨガニードラ 9:30 10:45 Akiko | ASA YOGA 8:00 9:15 Michiko<br>ハタフロー 9:30 10:45 Maya |
| OUTDOOR | | スロージョギング30分 9:00 10:00 大西 | | | | | |
| | 11 | 12 | | 14 | 15 | 16 | 17 |
| STUDIO | スローフロ 9:00 10:15 Yoko<br>odakayoga 10:45 12:00 Peiching | 骨盤調整ヨガ 9:00 10:15 Uma<br>ヴィンヤサフロー 10:45 12:00 Uma | | 優しいヨガと瞑想 9:00 10:15 Saori<br>ハタヨガベーシック 10:45 12:00 Chigusa | リラックスヨガ 9:00 10:15 アヤ<br>はじめてのアシュタンガヨガ 10:45 12:00 しんのすけ | Yin（陰）ヨガ 8:00 9:15 Asako<br>リラックス＆マインドフルネスヨガ 9:30 10:45 Ai | ASA YOGA 8:00 9:15 優子<br>アライメントヨガ 9:30 10:45 Maya |
| OUTDOOR | | | | | | | |
| | 18 | 19 | | 21 | 22 | 23 | 24 |
| STUDIO | スローフロ 9:00 10:15 Yoko<br>odakayoga 10:45 12:00 Peiching | ハタフロー＆プラーナヤマ 9:00 10:15 Chizuru<br>ヴィンヤサフロー 10:45 12:00 Uma | | 優しいヨガと瞑想 9:00 10:15 Saori<br>ハタヨガ＆メディテーション 10:45 12:00 Chigusa | リラックスヨガ 9:00 10:15 アヤ<br>はじめてのアシュタンガヨガ 10:45 12:00 しんのすけ | Yin（陰）ヨガ 8:00 9:15 Asako<br>★小顔フェイシャルヨガ＆ヴィンヤサフロー 9:30 10:45 Akiko | ASA YOGA 8:00 9:15 Michiko<br>ハタフロー 9:30 10:45 Maya |
| OUTDOOR | | | | | | | |
| | 25 | 26 | | 28 | 29 | 30 | 31 |
| STUDIO | スローフロ 9:00 10:15 Yoko<br>★odakayoga 太陽礼拝108回 10:30 13:30 Peiching | 骨盤調整ヨガ 9:00 10:15 Asako<br>ヴィンヤサフロー 10:45 12:00 Maya | | 優しいヨガと瞑想 9:00 10:15 Saori<br>ハタヨガベーシック 10:45 12:00 Chigusa | | | |
| OUTDOOR | | スロージョギング30分 9:00 10:00 大西 | | | | | |

**2018年は6日（土）から営業いたします。**
**2018年もどうぞよろしくお願いいたします。**

## イベント＆トピックス

23日（土）09:30-10:45 「小顔フェイシャルヨガ＆ヴィンヤサフロー」 Akiko
25日（月）10:30-13:30 「odakayoga 太陽礼拝108回」 Peiching

## 年末年始の営業について

**年内は28日（木）まで営業、年明けは6日（土）から営業いたします。**

## 代行・変更情報

2日（土）リラックス＆マインドフルネスヨガ Ai→Asako
26日（火）骨盤調整ヨガ Uma→Asako
26日（火）ヴィンやサフロー Uma→Maya

**プログラムのご予約はこちら（WEB）から**
https://ww2.beachtown.co.jp/schedule/junglesity/
※ホームページ「スケジュール」からもアクセスできます。

営業時間 月～金 09:00-12:00 土日 08:30-11:00
※毎週水曜休館

お問合せ・ご連絡 junglesity@beachtown.co.jp