

junglesity 8月プログラムスケジュール

MON	TUE	THU	FRY	SAT	SUN
	1	3	4	5	6
	ハタフロー&ブラーナヤマ 09:00-10:15 Chizuru ヴィンヤサフロー 10:45-12:00 Uma	優しいヨガと瞑想 09:00-10:15 Saori ハタヨガ&メディテーション 10:45-12:00 Chigusa スロージョグ 09:00-10:00 ゆうか	リラックスヨガ 09:00-10:15 Waka 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 08:00-09:15 Asako リラックス&マインドフルネス ヨガ 09:30-10:45 Ai	ASA YOGA 08:00-09:15 ハルカ ハタフロー 09:30-10:45 Maya
7	8	10	11	12	13
スローフロー 09:00-10:15 Yoko odakayoga 10:45-12:00 Peiching	骨盤調整ヨガ 09:00-10:15 Miyako ヴィンヤサフロー 10:45-12:00 Uma	優しいヨガと瞑想 09:00-10:15 Saori ハタヨガベーシック 10:45-12:00 Chigusa スロージョグ 09:00-10:00 ゆうか	リラックスヨガ 09:00-10:15 Waka 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 08:00-09:15 Asako ペルビックフロー 09:30-10:45 Akiko	ASA YOGA 08:00-09:15 Michiko ハタフロー 09:30-10:45 Maya
14	15	17	18	19	20
スローフロー 09:00-10:15 Yoko odakayoga 10:45-12:00 Peiching	ハタフロー&ブラーナヤマ 09:00-10:15 Chizuru ヴィンヤサフロー 10:45-12:00 Uma	優しいヨガと瞑想 09:00-10:15 Saori ハタヨガ&メディテーション 10:45-12:00 Chigusa スロージョグ 09:00-10:00 ゆうか	リラックスヨガ 09:00-10:15 Waka はじめてのアシュタンガヨガ 10:45-12:00 Yoko	Yin(陰)ヨガ 08:00-09:15 Asako リラックス&マインドフルネス ヨガ 09:30-10:45 Ai	ASA YOGA 08:00-09:15 ハルカ ハタフロー 09:30-10:45 Maya
21	22	24	25	26	27
スローフロー 09:00-10:15 Yoko odakayoga 10:45-12:00 Peiching	骨盤調整ヨガ 09:00-10:15 Miyako ヴィンヤサフロー 10:45-12:00 Uma	優しいヨガと瞑想 09:00-10:15 Saori ハタヨガベーシック 10:45-12:00 Chigusa	リラックスヨガ 09:00-10:15 Waka はじめてのアシュタンガヨガ 10:45-12:00 Yoko	Yin(陰)ヨガ 08:00-09:15 Asako ペルビックフロー 09:30-10:45 Akiko	ASA YOGA 08:00-09:15 Michiko ハタフロー 09:30-10:45 Maya
28	29	31			
スローフロー 09:00-10:15 Yoko odakayoga 10:45-12:00 Peiching	ハタフロー&ブラーナヤマ 09:00-10:15 Chizuru ヴィンヤサフロー 10:45-12:00 Uma	優しいヨガと瞑想 09:00-10:15 Saori ハタヨガ&メディテーション 10:45-12:00 Chigusa			