10月 プログラムスケジュール

junglesity

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	水曜休館日	4	5	6	7
STUDIO	はじめてのアシュタンガヨガ 9:00 10:15 Yoko 動く瞑想odakayoga® 10:45 12:00 Peiching	ストレッチ＆ヨガ 9:00 10:15 Chizuru ★心もほぐれるセルフケアマッサージ 10:45 12:00 Chizuru		優しいヨガと瞑想 9:00 10:15 Saori ハタヨガベーシック 10:45 12:00 澤畑ちぐさ	リラックスヨガ 9:00 10:15 Waka はじめてのピラティス 10:45 11:45 Misato	陰ヨガ 代行 9:00 10:15 Akiko リラックス＆マインドフルネスヨガ 10:30 11:45 Ai	サステナブルヨガ 8:00 9:15 MICHi フローアンビエント 代行 9:30 10:45 MICHi
OUTDOOR		スロージョギング30分 10:45 11:45 大西					
	8	9		11	12	13	14
STUDIO	はじめてのアシュタンガヨガ 8:00 9:15 Yoko 動く瞑想odakayoga® 9:30 10:45 Peiching	プラーナヤマ＆メディテーション 9:00 10:15 Uma 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 ハタヨガベーシック 10:45 12:00 澤畑ちぐさ	リラックスヨガ 9:00 10:15 Waka はじめてのピラティス 10:45 11:45 Misato	陰ヨガ 9:00 10:15 Asako ヴィンヤサフロー＆ヨガニードラ 10:30 11:45 Akiko	ASA YOGA 8:00 9:15 優子 ハタフロー 9:30 10:45 Maya
OUTDOOR							
	15	16		18	19	20	21
STUDIO	はじめてのアシュタンガヨガ 9:00 10:15 Yoko 動く瞑想odakayoga® 10:45 12:00 Peiching	ストレッチ＆ヨガ 9:00 10:15 Chizuru ヴィンヤサフロー 10:45 12:00 Chizuru		優しいヨガと瞑想 9:00 10:15 Saori ハタヨガベーシック 10:45 12:00 澤畑ちぐさ	リラックスヨガ 9:00 10:15 Waka はじめてのピラティス 10:45 11:45 Misato	陰ヨガ 9:00 10:15 Asako ヴィンヤサフロー＆ヨガニードラ 10:30 11:45 Akiko	サステナブルヨガ 8:00 9:15 MICHi アライメントヨガ 9:30 10:45 Maya
OUTDOOR		スロージョギング30分 9:00 10:00 大西					
	22	23		25	26	27	28
STUDIO	はじめてのアシュタンガヨガ 9:00 10:15 Yoko 動く瞑想odakayoga® 10:45 12:00 Peiching	プラーナヤマ＆メディテーション 9:00 10:15 Uma ヴィンヤサフロー 10:45 12:00 Uma		★優しいヨガと瞑想＋マントラ 9:00 10:15 Saori ハタヨガベーシック 10:45 12:00 澤畑ちぐさ	リラックスヨガ 9:00 10:15 Waka はじめてのピラティス 10:45 11:45 Misato	陰ヨガ 9:00 10:15 Asako リラックス＆マインドフルネスヨガ 10:30 11:45 Ai	ASA YOGA 8:00 9:15 優子 ハタフロー 9:30 10:45 Maya
OUTDOOR							
	29	30					
STUDIO	はじめてのアシュタンガヨガ 9:00 10:15 Yoko 動く瞑想odakayoga® 10:45 12:00 Peiching	ストレッチ＆ヨガ 9:00 10:15 Chizuru ヴィンヤサフロー 10:45 12:00 Chizuru					
OUTDOOR							

イベント＆トピックス

2日（火）10:45-12:00
「心もほぐれるセルフケアマッサージ」　Chizuru

25日（木）09:00-10:15
「優しいヨガと瞑想＋マントラ」　Saori

代行・変更情報

6日「陰ヨガ」Asako→Akiko
7日「アライメントヨガ」Maya→「フローアンビエント」MICHi

変　更

10月は土曜日10:30～11:45 第3週の担当がAkiko、第4週の担当がAiとなります。

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～土 09:00-12:00　日・祝 08:00-11:00
※毎週水曜休館

お問合せ・ご連絡　junglesity@beachtown.co.jp