11月 プログラムスケジュール

junglesity

	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
STUDIO	3日（火）12:15-14:15【有料】 「Sound Wave Yoga Session Vol.2」 しんのすけ＆TAKA 		水曜休館日	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 ピラティスベーシック 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 【有料】Sound Wave Yoga Session Vol.2 12:15～14:15 しんのすけ＆TAKA	優しいヴィンヤサ 代行 8:00 9:15 Maya アライメントヨガ 9:30 10:45 Maya
OUTDOOR							
	5	6		8	9	10	11
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 ピラティスベーシック 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		スロージョギング30分 10:45 11:45 大西					
	12	13		15	16	17	18
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 Asako ヴィンヤサフロー 10:45 12:00 Asako		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 ピラティスベーシック 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	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 10:45 11:45 大西						
	19	20		22	23	24	25
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 8:00 9:15 Waka ピラティスベーシック 9:30 10:30 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							
	26	27		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	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 ★家でもできる簡単コアトレ＆ピラティス 10:45 11:45 Misato		
OUTDOOR							

イベント＆トピックス

3日（火）12:15-14:15
【有料】「Sound Wave Yoga Session Vol.2」しんのすけ＆TAKA

30日（木）10:45-12:00
「家でも簡単にできるコアトレ＆ピラティス」Misato

代行・変更情報

4日「サステナブルヨガ 」MICHi→「優しいヴィンヤサ」Maya
13日「プラーナヤマ＆メディテーション」Uma→Asako
13日「ヴィンヤサフロー」Uma→Asako

変　更

金曜の「はじめてのピラティス」は「ピラティスベーシック」に変更いたしました。
はじめてから一歩ステップアップしたよりカラダに効く内容でお届けいたします！

プログラムのご予約はこちら（WEB）から
※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