3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	4
STUDIO				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 Chigusa	リラックスヨガ 9:00 10:15 アヤ はじめてのアシュタンガヨガ 10:45 12:00 Yoko	陰陽ヨガ 8:00 9:15 Asako リラックス＆マインドフルネスヨガ 9:30 10:45 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							
	5	6		8	9	10	11
STUDIO	スローフロー 9:00 10:15 Yoko 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 Akiko		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 Chigusa	リラックスヨガ 9:00 10:15 アヤ はじめてのアシュタンガヨガ 10:45 12:00 しんのすけ	陰陽ヨガ 8:00 9:15 Asako 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 優子 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			
	12	13		15	16	17	18
STUDIO	スローフロー 9:00 10:15 Yoko 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 Chigusa	リラックスヨガ 9:00 10:15 アヤ はじめてのアシュタンガヨガ 10:45 12:00 しんのすけ	陰陽ヨガ 8:00 9:15 Asako リラックス＆マインドフルネスヨガ 9:30 10:30 Ai （60分プログラム・短縮開催）	サステナブルヨガ 8:00 9:15 MICHi ★リストラティブヨガ 9:30 10:45 Maya ～deep reraxaition～
OUTDOOR							
	19	20		22	23	24	25
STUDIO	スローフロー 9:00 10:15 Yoko 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 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 Chigusa	リラックスヨガ 9:00 10:15 Asako はじめてのアシュタンガヨガ 10:45 12:00 しんのすけ	陰陽ヨガ 8:00 9:15 Asako 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 優子 ハタフロー 9:30 10:45 Maya
OUTDOOR							
	26	27		29	30	31	
STUDIO	スローフロー 9:00 10:15 Yoko 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 Chigusa	リラックスヨガ 9:00 10:15 アヤ はじめてのアシュタンガヨガ 10:45 12:00 アヤ	陰陽ヨガ 8:00 9:15 Asako ★いろんな種類のマインドフルネス瞑想を体感してみよう 9:30 10:45 Ai	
OUTDOOR		スロージョギング30分 9:00 10:00 大西					

イベント＆トピックス

18日「リストラティブヨガ～deep reraxation～」　Maya
31日「いろんな種類のマインドフルネス瞑想を体感してみよう」　Ai

junglesity2周年ランチ会のお知らせ

2月に雪のため中止になりました「junglesity 2周年記念ランチ会」を4月24日（火）12:15～13:30junglesityラウンジにて開催いたします。会員の皆様との楽しい交流の場としたいと考えておますのでぜひご参加ください。

代行・変更情報

2日「はじめてのアシュタンガヨガ」　しんのすけ→Yoko
6日「ヴィンヤサフロー」　Uma→Akiko
23日「リラックスヨガ」　アヤ→Asako
30日「はじめてのアシュタンガヨガ」　しんのすけ→アヤ

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 08:00-11:00
※毎週水曜休館

お問合せ・ご連絡　junglesity@beachtown.co.jp