10月 プログラムスケジュール

junglesity

	月	火	水	木	金	土	日
		1		3	4	5	6
STUDIO		【代行】リストラティブ＆リニュー 9:00 10:15 Maya 【代行】スローフロー 10:45 12:00 Maya		サステナブルヨガ 9:00 10:15 MICHi 月のフロー 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	【代行】陰陽ヨガ 9:00 10:15 Akiko 【代行】リラックスヨガ＆プラーナヤマ 10:30 11:45 Akiko	ヒーリングフロー 8:00 9:15 アヤ 【代行】陰＆リストラティブ 9:30 10:45 Asako
OUTDOOR							
	7	8		10	11	12	13
STUDIO	リフレッシュヨガ 9:00 10:15 Yoko やさしいフローヨガ 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		サステナブルヨガ 9:00 10:15 MICHi 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	夏の疲れをとる陰ヨガ 9:00 10:15 Asako ヴィンヤサフロー＆メディテーション 10:30 11:45 Akiko	ハートオブヨガ(呼吸を深めるヨガ) 8:00 9:15 優子 ハタヨガベーシック 9:30 10:45 Maya
OUTDOOR							
	14	15		17	18	19	20
STUDIO	リフレッシュヨガ 9:00 10:15 Yoko 骨盤調整ヨガ 10:45 12:00 Ai	ストレッチ＆ヨガ 9:00 10:15 Chizuru スローフロー 10:45 12:00 Chizuru		サステナブルヨガ 9:00 10:15 MICHi 月のフロー 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	陰陽ヨガ 9:00 10:15 Asako リラックスヨガ＆プラーナヤマ 10:30 11:45 Asako	ヒーリングフロー 8:00 9:15 アヤ リラックス＆リストラティブ 9:30 10:45 Maya
OUTDOOR							
	21	22		24	25	26	27
STUDIO	リフレッシュヨガ 9:00 10:15 Yoko やさしいフローヨガ 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		サステナブルヨガ 9:00 10:15 MICHi 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	陰陽ヨガ 9:00 10:15 Asako ヴィンヤサフロー＆メディテーション 10:30 11:45 Akiko	ハートオブヨガ(呼吸を深めるヨガ) 8:00 9:15 優子
OUTDOOR							
	28	29		31			
STUDIO	リフレッシュヨガ 9:00 10:15 Yoko 骨盤調整ヨガ 10:45 12:00 Ai	【代行】リストラティブ＆リニュー 9:00 10:15 Maya 【代行】スローフロー 10:45 12:00 Maya		サステナブルヨガ 9:00 10:15 MICHi 月のフロー 10:45 12:00 澤畑ちぐさ			
OUTDOOR							

お客様駐車場工事のため、お車にてご来館いただけない期間となります　ご迷惑おかけいたしますが、何卒ご了承ください。

クリスタルボウル ×月の癒しヨガ
マインドフルに音を聴き五感を研ぎ澄ませる癒しの時間
18:30～20:00（AI & TAKA）
会員さま：1,000円、ビジター3,500円

施設の都合により2本目は休講となります

10/9 (水) グリーンアクティビティ開催!

ハーブのバスソルトづくりハーブティー付き
～バスタイムにハーブの香りを～
発汗作用や代謝促進、デトックス作用のある岩塩に、
お好みのハーブを混ぜたオリジナルのバスソルトをつくります。
ハーブの香りでリラックス＆リフレッシュしてみませんか？
10:00～10:45　参加費：1,500円

イベント＆トピックス

１２日（土）「夏の疲れをとる陰ヨガ」　担当：Asako

夏の疲れを陰ヨガで癒していきましょう。このクラスでは、夏の暑さの影響を受けやすい経絡、季節の変わり目に影響を受けやすい経絡にフォーカスします。秋に向けて心と身体を整えましょう。

１９日（土）「クリスタルボウル×月の癒しヨガ」担当:AI＆TAKA

日常では、陽の要素が強いといわれている現代、月のエナジーを感じるような陰の要素を取り入れて陰陽の統合をはかりましょう。
マインドフルに音を聴き五感を研ぎ澄ませて、クリスタルボウルの音を聴いて、自分にくつろぐ穏やかでヒーリング効果の高い癒しの時間を過ごしていきます。

代行情報

1日 (火)「ストレッチ＆ヨガ」Chizuru →「リストラティブ＆リニュー」Maya
1日 (火)「スローフロー」Chizuru →Maya
5日 (土)「陰陽ヨガ」Asako →Akiko
5日 (土)「リラックスヨガ＆プラーナヤマ」Asako→Akiko
6日 (土)「リラックス＆リストラティブ」Maya →「陰＆リストラティブ」Asako
29日 (火)「ストレッチ＆ヨガ」Chizuru →「リストラティブ＆リニュー」Maya
29日 (火)「スローフロー」Chizuru →Maya

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!

営業時間　月～土 09:00-12:00
日・祝　08:00-11:00 週水曜休館

お問合せ・ご連絡　junglesity@beachtown.co.jp