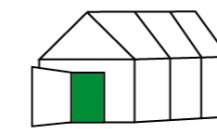


2月 プログラムスケジュール



junglesity

	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
STUDIO					リラックスヨガ ピラティスベーシック 9:00 10:15 Waka 10:45 11:45 Misato	陰陽ヨガ リラックスヨガ&プラーナヤマ 9:00 10:15 Asako 10:30 11:45 Asako	フローアンビエントヨガ リラックス&リストラティブ 8:00 9:15 MICHI 9:30 10:45 Maya
OUTDOOR							
	4	5		7	8	9	10
STUDIO	リフレッシュヨガ 動く瞑想odakayoga® 9:00 10:15 Yoko 10:45 12:00 Peiching	ストレッチ&ヨガ スローフロー 9:00 10:15 Chizuru 10:45 12:00 Chizuru		マインドフルネスヨガ (アサナ、呼吸法、マントラ、瞑想) 月のフローヨガ 9:00 10:15 Saori 10:45 12:00 澤畑ちくさ	リラックスヨガ ピラティスベーシック 9:00 10:15 Waka 10:45 11:45 Misato	陰陽ヨガ *指ヨガ&ヨガリフレクソロジー 9:00 10:15 Asako 10:30 11:45 Akiko	ハートオブヨガ(呼吸を深めるヨガ) ハタヨガベーシック 8:00 9:15 優子 9:30 10:45 Maya
OUTDOOR		スロージョギング 10:45 11:45 大西					
	11	12		14	15	16	17
STUDIO	リフレッシュヨガ 待機調整ヨガ 8:00 9:15 Yoko 9:30 10:45 Ai	プラーナヤマ&メディテーション ヴィンヤサフロー 9:00 10:15 Uma 10:45 12:00 Uma		マインドフルネスヨガ (アサナ、呼吸法、マントラ、瞑想) ハタヨガベーシック 9:00 10:15 Saori 10:45 12:00 澤畑ちくさ	リラックスヨガ ピラティスベーシック 9:00 10:15 Waka 10:45 11:45 Misato	陰陽ヨガ リラックスヨガ&プラーナヤマ 9:00 10:15 Asako 10:30 11:45 Asako	フローアンビエントヨガ リラックス&リストラティブ 8:00 9:15 MICHI 9:30 10:45 Maya
OUTDOOR							
	18	19		21	22	23	24
STUDIO	リフレッシュヨガ 動く瞑想odakayoga® 9:00 10:15 Yoko 10:45 12:00 Peiching	ストレッチ&ヨガ スローフロー 9:00 10:15 Chizuru 10:45 12:00 Chizuru		マインドフルネスヨガ (アサナ、呼吸法、マントラ、瞑想) 月のフローヨガ 9:00 10:15 Saori 10:45 12:00 澤畑ちくさ	*ヴィンヤサとリストラティブヨガ ピラティスベーシック 9:00 10:15 Waka 10:45 11:45 Misato	陰陽ヨガ リラックスヨガ&メディテーション (プログラム変更) 9:00 10:15 Asako 10:30 11:45 代行 Ai	ハートオブヨガ(呼吸を深めるヨガ) ハタヨガベーシック 8:00 9:15 優子 9:30 10:45 Maya
OUTDOOR							
	25	26		28			
STUDIO	リフレッシュヨガ 待機調整ヨガ 9:00 10:15 Yoko 10:45 12:00 Ai	プラーナヤマ&メディテーション ヴィンヤサフロー 9:00 10:15 Uma 10:45 12:00 Uma		マインドフルネスヨガ (アサナ、呼吸法、マントラ、瞑想) ハタヨガベーシック 9:00 10:15 Saori 10:45 12:00 澤畑ちくさ			
OUTDOOR		スロージョギング 10:45 11:45 大西					

水曜休館日

イベント&トピックス

9日(土) 10:30-11:45

「指ヨガ&ヨガリフレクソロジー」 担当: Akiko

22日(金) 09:00-10:15

「ヴィンヤサとリストラティブヨガ」 担当: Waka

代行・変更情報

23日(土) 「ヴィンヤサフロー&メディテーション」 Akiko
→ 「リラックスヨガ&メディテーション」 Ai

2月11日(月祝)の営業時間

2月11日は祝日のため、日曜と同様に08:00から1本目のプログラムを開始いたしますので、ご確認のほどよろしくお願いいたします。

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

お問い合わせ・ご連絡 junglesity@beachtown.co.jp