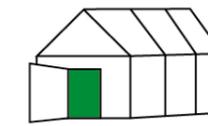


# 9月 プログラムスケジュール



junglesity

	月	火	水	木	金	土	日	
	9/30						1	
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						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								
	2	3		5	6	7	8	
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	ストレッチ&ヨガ 9:00 10:15 Chizuru スローフロー 10:45 12:00 Chizuru	水曜 休館日	サステナブルヨガ 9:00 10:15 MICHi 月のフロー 10:45 12:00 澤畑ちくさ	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	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								
	9	10			12	13	14	15
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	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 澤畑ちくさ	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 姿勢美人ヨガ Vol.2 10:30 11:45 Akiko	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								
	16	17			19	20	21	22
STUDIO	代行 リラックスヨガ 9:00 10:15 Peiching やさしいフローヨガ 10:45 12:00 Peiching	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 澤畑ちくさ	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	代行 ヒーリングフロー 8:00 9:15 アヤ ハタヨガベーシック 9:30 10:45 Maya	
OUTDOOR								
	23	24			26	27	28	29
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	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 澤畑ちくさ	Late Summer リストラティブ 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	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								

## イベント&トピックス

14日(土)「姿勢美人ヨガ Vo.2」 担当: Akiko

前回ご好評をいただきました姿勢美人ヨガの第2弾です。体の癖を直すことで、美しい立ち振る舞い、氣の流れ、内臓の働きもよくなり、内側外側からの姿勢美人を目指します。今回は、立位のポーズを中心にこなしていきます。今回はじめて参加される方も、前回も参加された方にも楽しんでいただける内容です。ヨガの智慧を毎日の生活に取り入れましょう!

27日(金)「Late Summer リストラティブ」 担当: Waka

人には休息が必要です。リストラティブヨガは休息のヨガ。ボルスター、ブロック、ブランケットなどのプロップスで最大限の心地よさと体の力を完全に抜いていきます。何もしていないように感じられることが休息で、リストラティブヨガの本物の効果が上がります。夏の終わりにしっかりと休息を取って、季節の変わり目に心身を整えましょう。

## 代行情報

16日(月)「リフレッシュヨガ」Yoko → 「リラックスヨガ」Peiching

22日(日)「ハートオブヨガ」優子 → 「ヒーリングフロー」アヤ

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 08:00-11:00 ※毎週水曜休館

お問合せ・ご連絡

junglesity@beachtown.co.jp