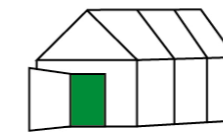


3月 プログラムスケジュール



junglesity

	月	火	水	木	金	土	日					
	イベント&トピックス 5日(木) 春のデトックス yogaと瞑想〜頭と心のdetox 担当:yumiko 春はデトックスの季節と言われます。yogaのアーサナを通して体のデトックス、天然のハーブを使用した香りの瞑想や、シンキングボウルでの音の瞑想など、いくつかの瞑想を通して頭と心もデトックスして新しい季節を楽しみましょう。						1 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					
	2 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		3 ストレッチ&ヨガ 9:00 10:15 Chizuru スローフロー 10:45 12:00 Chizuru		5 サステナブルヨガ 9:00 10:15 MICHi 春のデトックス yogaと瞑想 10:45 12:00 yumiko		6 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		7 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		8 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	
	9 リフレッシュヨガ 9:00 10:15 Yoko 骨盤調整ヨガ 10:45 12:00 Ai		10 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		12 サステナブルヨガ 9:00 10:15 MICHi ハタヨガ for マインドフルネス 10:45 12:00 yumiko		13 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		14 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		15 セルフマッサージ&リラックス 8:00 9:15 アヤ リラックス&リストラティブ 9:30 10:45 Maya	
	16 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		17 ストレッチ&ヨガ 9:00 10:15 Chizuru スローフロー 10:45 12:00 Chizuru		19 サステナブルヨガ 9:00 10:15 MICHi ハタヨガ for マインドフルネス 10:45 12:00 yumiko <small>注: 12時お帰りの際、オフィス側からお帰りとなります</small>		20 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		21 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		22 ハートオブヨガ(呼吸を深めるヨガ) 8:00 9:15 優子 【代行】ハタヨガベーシック 9:30 10:45 優子	
	23 リフレッシュヨガ 9:00 10:15 Yoko 骨盤調整ヨガ 10:45 12:00 Ai		24 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		26 サステナブルヨガ 9:00 10:15 MICHi ハタヨガ for マインドフルネス 10:45 12:00 yumiko		27 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		28 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		29 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	
	30 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		31 【代行】ストレッチ&ヨガ 9:00 10:15 Asako 【代行】スローフロー 10:45 12:00 Asako									

水曜休館日

代行情報

22日「ハタヨガベーシック」マヤ → 優子
 31日「ストレッチ&ヨガ」chizuru → Asako
 「スローフロー」 chizuru → Asako

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 ※毎週水曜休館

お問合せ・ご連絡

junglesity@beachtown.co.jp