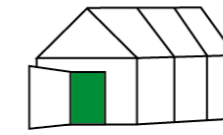


4月 プログラムスケジュール



junglesity

	月	火	水	木	金	土	日
				2	3	4	5
STUDIO				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	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&ブラーナヤマ 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							
	6	7		9	10	11	12
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		リズムとヨガ 9:00 10:15 MICHi ハタヨガ for マインドフルネス 10:45 12:00 yumiko	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 ハタヨガベーシック 9:30 10:45 Maya
OUTDOOR							
	13	14		16	17	18	19
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	ブラーナヤマ&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 for マインドフルネス 10:45 12:00 yumiko	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&ブラーナヤマ 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							
	20	21		23	24	25	26
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		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	ヴィンヤサ&キールタンうたうヨガ 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 11:30 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							
	27	28		30			
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	ブラーナヤマ&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 for マインドフルネス 10:45 12:00 yumiko			
OUTDOOR							

水曜休館日

イベント&トピックス

9日(木) リズムとヨガ 担当:MICHi

このクラスでは、リズムのある音楽を使って集中できる環境を作り、その中でヨガの練習を行うことで、脳から『幸せホルモン』と言われるセロトニンの分泌を促し、心に安定や安心感をもたらします。リズムに合わせて体を動かすことで、身体をすっきりとリラックスさせていきます。

24日(日) ヴィンヤサ&キールタンうたうヨガ 担当: Waka

ヴィンヤサで気持ちよくエネルギーを巡らせ、さらにキールタンを歌うことでバイブレーションを感じ、穏やかにパワーアップしていきます。キールタン*では、呼吸の音を耳で聴きながら、身体という楽器をチューニングしていきます。こわばりやマインドの揺れを受け取りながら筋肉や関節のすみずみまでしっかりあたため背骨が整ってきたら、マントラを使い音(振動)の瞑想に入ります。
《キールタンとは》
「うたうヨガ」や「うたう瞑想」とも言われ、バクティヨガ(愛と献身のヨガ)の練習法としてナダヨガ(音のヨガ)があり、祈りの言葉、マントラをコール&レスポンス形式でうたったり、踊ったり、聴いたり自由に音に委ね寛いでいきます。

代行情報

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