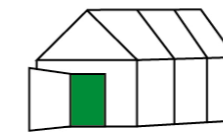


5月 プログラムスケジュール



junglesity

	月	火	水	木	金	土	日	
	振替営業 5/20 (水)	振替営業 5/27 (水)			1	2	3	
STUDIO	リズムとヨガ 9:00 10:15 MICHi ヒーリングフロー 10:45 12:00 アヤ	骨盤調整ヨガ 9:00 10:15 Ai ハタヨガ for マインドフルネス 10:45 12:00 yumiko				臨時休館		
OUTDOOR								
	4	5	水曜休館日	7	8	9	10	
STUDIO	臨時休館			サステナブルヨガ@level 1 9:00 10:15 MICHi ハタヨガ for マインドフルネス 10:45 12:00 yumiko	ガーデンヨガ 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								
	11	12		14	15	16	17	
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	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@level 1 9:00 10:15 MICHi ハタヨガ for マインドフルネス 10:45 12:00 yumiko	ガーデンヨガ 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 リラクソヨガ&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 ハートオブヨガ(呼吸を深めるヨガ) 9:30 10:45 優子	
OUTDOOR								
	18	19		20	21	22	23	24
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		営業日	サステナブルヨガ@level 1 9:00 10:15 MICHi ハタヨガ for マインドフルネス 10:45 12:00 yumiko	ガーデンヨガ 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								
	25	26		27	28	29	30	31
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	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	営業日	サステナブルヨガ@level 2 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 リラクソヨガ&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 ハートオブヨガ(呼吸を深めるヨガ) 9:30 10:45 優子	
OUTDOOR								

イベント&トピックス

20日(水) 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。

29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。

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