

Sunday 日	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土
10:00~10:30 TRX ☆☆☆☆		11:00~12:00 ヨガ ☆☆☆☆ (YUKARI)	11:00~11:30 TRX&トレーニング ☆☆☆☆ (YUKARI)	10:00~10:45 TRXdeストレッチ&スロートレーニング (masumi) ☆14、28日	11:00~12:00 ヨガ☆☆ (YUKARI)	10:00~10:30 ゆっくりTRX ☆ (masumi)
11:00~12:00 ヨガ ☆☆	10:00~11:00 ヨガ ☆☆☆☆ (SAORI)	14:00~15:00 逆さにならないエアリアルヨガ ☆12、26日	14:00~15:00 ヨガ ☆☆☆☆ (YUKARI)	14:00~14:40 TRX&トレーニング ☆☆☆☆ (YUKARI)	14:00~15:00 逆さにならないエアリアルヨガ ☆15、29日	11:00~12:00 リラックス&ストレッチヨガ ☆ (masumi)
※18日は変更クラス		TRXでストレッチ&スロトレ&リラックス ☆5、19日 (YUKARI)	16:00~17:00 キッズヨガ&スポーツ 幼児~低学年	17:30~19:00 アクティブスポーツ 5歳~小学生	ハンモックdeマインドフルネス ☆1、22日 (masumi)	
※18日はお休み					19:30~20:00 TRX&トレーニング ☆☆☆☆ (YUKARI) ☆1、15日	
	19:30~20:30 ヨガ ☆☆☆☆ (jun)	19:30~20:30 ストレッチ&リラックスヨガ ☆ (ETSUKO)	20:00~20:40 TRXdeスロトレ ☆ (jun)	20:45~21:45 陰ヨガ ☆☆☆☆ (YUKARI)	19:00~20:00 逆さにならないエアリアルヨガ (masumi) ☆22、29日	
					20:30~21:30 ナイトヨガ ☆☆☆☆ (YUKARI) ☆1、15日	
					ハンモックdeマインドフルネス (masumi) ☆22、29日	

- ◎クラスの表示について
 ☆...初級者向け ☆☆☆...中級者向け ☆☆☆☆...上級者向け
 ☆...隔週クラスまたは不定期クラスです。
 ◎陰ヨガ...1つのポーズを3~5分ホールドし、じっくり体と向き合うヨガ。
 ◎TRX...体幹トレーニング。
 ◎エアリアルヨガ...ハンモックを使ったヨガ。
 ◎ハンモックdeマインドフルネス...じっくり自分の心と体と向き合います。
 ◎メニュー・メインインストラクターは変更する場合があります。
 ◎ヨガマット、水分、タオルをお持ちください。
 動きやすい服装でお越しください。
 ◎託児はお一人300円です。必要な方は3日前までにご予約ください。
 予約サイトからご予約の際には、ご希望の欄に、お子様のお名前と年齢を明記ください。定員があります。ご了承ください。
 ◎体験は、1回のみ1500円。2回目以降は3000円です。

~7月のお休み~
 * 7/8(金)→おやすみ
 * 7/9(土)→おやすみ
 * 7/17(日)→おやすみ

~回数券あります~
 4回 回数券→ 6,200円(税込)
 (有効期限3か月)
 10回 回数券→ 14,000円(税込)
 (有効期限6か月)

SUPクルージング&SUPヨガ
 自然の波の音を聴きながら、SUPの上で瞑想やヨガのポーズをとったり、波を漕いだりすることで、心も体もリフレッシュできるアクティビティ!!
 日時: 7/17(日)、31(日) ①7:00-8:30 ②9:00-10:30
 (8月も行う予定です♪)
 場所: 日向市 御銚ヶ浦
 料金: 7,000円/2名
 (ボード・ライフジャケットレンタル料込み)
 ※お一人の場合も同料金になります。
 お申し込みは、予約サイトから→→→

夏は 毎朝、太陽礼拝ヨガでスッキリ!!
 7・8月は毎朝15分間オンラインYogaを無料配信します☆
 期間: 7月25日~ 平日限定!!
 時間: 6:15~6:30(15分間)
 参加費: どなたも無料 参加方法: ZOOM
 出勤前の朝の涼しい時間に♪15分間の朝ヨガクラスをオンライン配信します☆オンラインクラスなので化粧前やパジャマのままでも大丈夫! 夏休みでお家にいる子供さんのご参加も大歓迎です♪気軽にどなたでもご参加ください☆

ご予約はこちらより→→→

