

Sunday 日	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土
10:00~10:30 <b>TRX</b> ☆~☆☆ (YUKARI)		11:00~12:00 <b>ヨガ</b> ☆☆~☆☆☆ (YUKARI)	11:00~11:30 <b>TRX&amp;トレーニング</b> ☆~☆☆ (YUKARI)	10:00~10:40 <b>TRXdeストレッチ&amp;スロートレーニング</b> (YUKARI) ☆7, 21日	11:00~12:00 <b>ヨガ☆☆</b> (YUKARI)	10:00~10:30 ゆっくりTRX ☆ ☆9, 23日
11:00~12:00 <b>ヨガ☆☆</b> (YUKARI)	11:00~12:00 <b>ストレッチ&amp;リラックスヨガ</b> ☆ (YUKARI)	14:00~15:00 <b>逆さにならないエアリアルヨガ</b> ☆12, 26日	14:00~15:00 <b>ヨガ</b> ☆~☆☆ (YUKARI)	14:00~14:40 <b>TRX&amp;トレーニング</b> ☆~☆☆☆ (YUKARI)	14:00~15:00 <b>TRXdeストレッチ&amp;スロレ&amp;リラックス</b> ☆1, 15日	11:00~12:00 <b>リラックス&amp;ストレッチヨガ</b> ☆ ☆9, 23日
		TRXdeストレッチ&スロレ&リラックス ☆5, 19日 (YUKARI)	16:30~17:30 <b>キッズヨガ&amp;スポーツ</b> 幼児~低学年	17:30~18:45 <b>アクティブスポーツ</b> 6歳~小学生	ハンモックdeマインドフルネス ☆22日	※2, 16, 30日 お休み
	19:30~20:30 <b>ヨガ×ピラティス</b> ☆ ☆25日			20:00~20:40 <b>TRXdeスロレ☆</b> (jun)	逆さにならないエアリアルヨガ ☆8日	
	19:30~20:30 <b>ヨガ</b> ☆~☆☆ ☆11, 18日(jun)		19:30~20:30 <b>ストレッチ&amp;リラックスヨガ</b> ☆☆12, 26日 (ETSUKO)	20:45~21:45 <b>ゆっくりナイトヨガ</b> ☆7, 21日	19:30~20:00 <b>TRX&amp;トレーニング</b> ☆~☆☆(YUKARI) ☆1, 15日	
				20:45~21:45 <b>陰ヨガ☆</b> ☆14, 28日 (YUKARI)	20:30~21:30 <b>ハンモックdeマインドフルネス</b> ☆1, 15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。
- ◎ハンモックdeマインドフルネス...低いハンモックを使って、じっくり自分の心と体と向き合います。
- ◎TRX de スロートレーニング...TRXサスペンションを使って行うスロートレーニング。高齢者や低体力の方におすすめ。
- ◎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...サスペンションを使った体幹トレーニング。
- ◎エアリアルヨガ...ハンモックを使ったヨガ。
- ◎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。
- ◎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。
- ◎体験料は、1回のみ1700円。2回目以降は3000円です。

~心と体を前向きにする学びシリーズ(全4回)~

前シリーズに引き続き開催決定!

今シリーズは、ヨガをもう少し深めたい方向け!

無理なくできるよ、いろんなバリエーションをご紹介します。日常にヨガを取り入れて、心身共に前向きに過ごしていきましょう♪

一回のみの受講も可。4回受講で割引になります。

**第1回目: 11/23(土) 14:00~15:30**

**太陽礼拝&月礼拝(いろいろなバリエーション)**

第2回: 12/21(土)呼吸法

第3回: 1/25(土)コア(体幹)・立位のポーズ

第4回: 2/22(土)陰ヨガ(春夏ポーズ)

受講方法: 日向店で対面受講か、オンライン受講が選べます。→

その後全員に録画配信されます。

ご予約は

こちら



~お休み~

\* 11/2, 16, 30(火)

\* 11/3(日)

\* 11/29(金)

→おやすみ

\* 11/4(月祝)

→夜クラスお休み

「フレイル」ってご存じですか?

『フレイル』とは、健康から要介護へ移行する中間の段階で、いわば『寝たきり予備軍』。加齢に伴う筋力の衰えや、家に閉じこもりがちになるなど、社会的孤立による栄養状態の低下など。大事なものは、**外に出ること**。身近な方を誘って秋を感じてみてはいかがでしょうか?