



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)	10:00~10:40 TRXdeストレッチ&スロートレーニング (YUKARI) ☆14, 28日	11:00~12:00 ヨガ☆☆ (YUKARI)	10:00~10:30 ゆっくりTRX ☆ ☆9, 30日
11:00~12:00 ヨガ ☆☆	11:00~12:00 ストレッチ&リラックスヨガ ☆ (YUKARI)	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 TRXdeストレッチ&スロレ&リラックス ☆1, 29日	11:00~12:00 リラックス&ストレッチヨガ ☆ ☆9, 30日
		TRXdeストレッチ&スロレ&リラックス ☆5, 19日 (YUKARI)	16:30~17:30 キッズヨガ&スポーツ 幼児~低学年		ハンモックdeマインドフルネス ☆8, 22日 (YUKARI)	
			20:00~20:40 TRXdeスロレ☆ (jun)	17:30~18:45 アクティブスポーツ 6歳~小学生	19:30~20:00 TRX&トレーニング ☆~☆☆(YUKARI) ☆1, 29日	19:00~20:00 逆さにならないエアリアルヨガ ☆8, 22日
		19:30~20:30 ヨガ ☆~☆☆ (jun)	19:30~20:30 ストレッチ&リラックスヨガ ☆☆5, 19日 (ETSUKO)	20:45~21:45 陰ヨガ☆ ☆7, 21日 (YUKARI)	20:30~21:30 陰ヨガ☆ ☆1, 29日(YUKARI)	

◎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。

~9月のお休み~
15(金)、18(月祝)
 →おやすみ

ナイト ビーチヨガ vol.3

秋の風を感じ、自然を感じながら、ゆっくり自分自身と向き合う
 ぜいたくな時間を過ごしませんか~♪

日時: 9月30日(土) 17:30集合(約50分クラス)
 場所: サンドーム奥のお倉が浜ビーチ
 (17:30に公園奥の駐車場に集合してください。
 みんなで歩いて海に行きます。)雨天中止です。
 持ち物: マット、ランタンまたは懐中電灯、タオル等
 参加費: 会員800円、一般1000円。
 (当日持参してください。)
 ご予約は、予約サイト日向スタジオから→→

~月曜 ヨガクラス~
10時→11時からに変更になります!
 よろしくお祈いします。

~金曜 14時クラス~
 「TRXdeストレッチ&スロートレーニング」
 になります! 隔週です♪