




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) ☆5, 19日	11:00~12:00 <b>ヨガ☆☆</b> (YUKARI)	10:00~10:30 ゆっくりTRX ☆ ☆14, 28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> ☆10, 24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> ☆13, 27日	11:00~12:00 <b>リラックス&amp;ストレッチヨガ</b> ☆ ☆14, 28日
		TRXdeストレッチ&スロレ&リラックス ☆3, 17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 ☆20日	※7, 21日 お休み
	19:30~20:30 <b>ヨガ×ピラティス</b> ☆ ☆30日				逆さにならないエアリアルヨガ ☆6日	 ↑↑↑↑↑↑ このマークは、ZOOMオンライン向け同時配信クラスです。 
	19:30~20:30 <b>ヨガ</b> ☆☆☆☆ ☆2, 9日(jun)	19:30~20:30 <b>ストレッチ&amp;リラックスヨガ</b> ☆☆10, 24日 (ETSUKO)	20:00~20:40 <b>TRXdeスロレ</b> ☆ (jun)	20:45~21:45 <b>ゆっくりナイトヨガ</b> ☆5, 19日	19:30~20:00 <b>TRX&amp;トレーニング</b> ☆☆☆☆(YUKARI) ☆6, 20日	
				20:45~21:45 <b>陰ヨガ</b> ☆12, 26日 (YUKARI)	20:30~21:30 <b>ハンモックdeマインドフルネス</b> ☆6, 20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。

~お休み~  
 \*9/21(土)~23(月)  
 →おやすみ  
 \*9/7, 21(土)  
 →おやすみ

**グリーンパーク ナイト ヨガ vol.4**

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


日時: 10月5日(土)17:00集合  
 17:10頃スタート(約50分クラス)

場所: 日向市グリーンパーク  
 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→



~日々をより良く過ごす  
 学びのシリーズ~

第3回9/28(土)開催予定!  
 第3回のテーマは、「季節と経絡のつながり」。季節ごとの経絡やツボ、過ごし方などをお話します。  
 日向店開催、録画配信付きです。  
 気軽にお問い合わせください。

