

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) ☆3, 17日	11:00~12:00 <b>ヨガ☆☆</b> (YUKARI)	10:00~10:30 ゆっくりTRX ☆ ☆12, 26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> ☆8, 29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> ☆11, 25日	11:00~12:00 <b>リラックス&amp;ストレッチヨガ</b> ☆ ☆12, 26日	
<p>10月 October</p>		TRXdeストレッチ&スロレ&リラックス ☆1, 15日 (YUKARI)	16:30~17:30 キッズヨガ &スポーツ 幼児~低学年	17:30~18:45 アクティブスポーツ 6歳~小学生	ハンモックdeマインドフルネス ☆18日	※5, 19日 お休み	
			※2日おやすみ	20:45~21:45 ゆっくり <b>ナイトヨガ</b> ☆3, 17日	逆さにならないエアリアルヨガ ☆4日		
	19:30~20:30 <b>ヨガ×ピラティス</b> ☆ ☆28日		19:30~20:30 <b>ストレッチ&amp;リラックスヨガ</b> ☆☆8, 29日 (ETSUKO)	20:00~20:40 <b>TRXdeスロレ</b> ☆ (jun)	20:45~21:45 <b>陰ヨガ</b> ☆ ☆10, 24日 (YUKARI)	19:30~20:00 <b>TRX&amp;トレーニング</b> ☆~☆☆(YUKARI) ☆4, 18日	
	<b>ヨガ</b> ☆~☆☆ ☆7, 21日(jun)				20:30~21:30 <b>ハンモックdeマインドフルネス</b> ☆4, 18日	↑↑↑↑↑↑ このマークは、ZOOMオンライン向け同時生配信クラスです。	



↑↑↑↑↑↑  
このマークは、ZOOMオンライン向け同時生配信クラスです。



◎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~

- \* 10/2(水)
- \* 10/5, 19(土)
- \* 10/22(火)
- \* 10/31(木)

→おやすみ

サンセット 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4回10/26(土)開催予定!  
 第4回のテーマは、「日常生活に活かせるヨガ(症状別)」。心身の不調に効果的なヨガの手当をご紹介します。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。