



	月	水	木	金	土	日	
STUDIO	<p>初心者向けのヨガ/ピラティスを集めました! まずはここから始めてみませんか??</p> <ul style="list-style-type: none"> 4日 9:30~10:00 ぼくしヨガ 担当: Naho 5日 13:00~14:00 スタートアップエクササイズ 担当: Mika 12日 9:00~10:00 はじめてのピラティス 担当: Yuka 14日 9:00~10:00 基本のヨガ 担当: Arisa 18日 11:30~12:30 マインドフルネスヨガ 担当: ゆうき 27日 10:15~11:30 やさしいヨガ 担当: ゆうき 		<p><ジョージ (Fujikawa)'S 特別アウトドアプログラム> 20日 (金・祝) 9:30~11:30 太山寺まで春を見つけるノルディック</p>  <p>春の花や景色を求めて、楽しくノルディックします! 高塚山ハイキングコース~太山寺まで、ゆったりと気持ちよく歩きます。 解散は「なでしこの湯」前です。その後はランチやお風呂に入ってもいいですよ!</p>		<p>16日 (月) 11:45~13:00 【有料】顔ヨガ 担当: Lida(リダ)</p> <p>顔ヨガとは、表情筋を鍛えるヨガ、普段つかっていない細かい表情筋を鍛えることにより、加齢による顔のたるみや、しわの改善、ハリや艶アップなど若返りが期待できます。</p>		<p>1 リラク্সフローヨガ 8:30 9:45 Kishi ココロとカラダ バランスヨガ 10:00 11:00 Arisa スローフローヨガ 11:15 12:30 Arisa</p>
STUDIO	<p>2 ストレッチピラティス 9:00 10:00 ユウ はじめてのパワーヨガ 10:15 11:30 Ayako ハタヨガベーシック 19:30 20:30 Michiyo</p>	<p>4 ぼくしヨガ 9:00 10:00 Naho ピラティスベーシック 10:15 11:15 Kohjiroh マインドフルネスヨガ 11:30 12:30 ゆうき ベーシックヨガforナイト 19:30 20:30 Kishi</p>	<p>5 ピラティスベーシック 9:00 10:00 Yuka リリースヨガ 10:15 11:30 Masumi スタートアップエクササイズ 13:00 14:00 Mika</p>	<p>6 ピラティス 9:00 10:00 Kaoru マインドフルネスフロー 10:15 11:30 ゆうき デトックスヨガ 11:45 13:00 Yumiko Niwa ディープリラクソロジー 19:30 20:45 Miyoko</p>	<p>7 ウィークエンドリフレッシュヨガ 9:00 10:00 Michiyo ハタヨガベーシック 13:30 14:45 Tae 骨盤調整 15:00 16:15 Masumi</p>	<p>8 リラク্সフローヨガ 8:30 9:45 Kishi 美Bodyケア 10:00 11:15 Minami 【NEW】リフレッシュ&リストラティブヨガ 11:30 12:30 Tomoko</p>	
OUTDOOR CLIMBING				ノルディックウォーキング 13:00 14:15 ジョージ			
EVENT							
STUDIO	<p>9 ストレッチピラティス 9:00 10:00 ユウ はじめてのパワーヨガ 10:15 11:30 Ayako ハタヨガベーシック 19:30 20:30 Michiyo</p>	<p>11 カラダ巡るヨガ 9:00 10:00 Naho ピラティスベーシック 10:15 11:15 Kohjiroh マインドフルネスヨガ 11:30 12:30 ゆうき ベーシックヨガforナイト 19:30 20:30 Kishi</p>	<p>12 はじめてのピラティス 9:00 10:00 Yuka リリースヨガ 10:15 11:30 Masumi ビューティーワークアウト (コア&ストレッチ) 13:00 14:00 Mika</p>	<p>13 ピラティス 9:00 10:00 Kaoru マインドフルネスフロー 10:15 11:30 ゆうき デトックスヨガ 11:45 13:00 Yumiko Niwa ディープリラクソロジー 19:30 20:45 Miyoko</p>	<p>14 基本のヨガ 9:00 10:00 Arisa モーニングフロー 10:15 11:30 Arisa リラクソロジー 11:45 13:00 Michiyo</p>	<p>15 リラク্সフローヨガ 8:30 9:45 Kishi ココロとカラダ バランスヨガ 10:00 11:00 Arisa スローフローヨガ 11:15 12:30 Arisa</p>	
OUTDOOR CLIMBING		ノルディックウォーキング 9:00 10:00 よでんさちみ					
EVENT							
STUDIO	<p>16 ストレッチピラティス 9:00 10:00 ユウ はじめてのパワーヨガ 10:15 11:30 Ayako ハタヨガベーシック 19:30 20:30 Michiyo</p>	<p>18 カラダ巡るヨガ 9:00 10:00 Naho ピラティスベーシック 10:15 11:15 Kohjiroh マインドフルネスヨガ 11:30 12:30 ゆうき ベーシックヨガforナイト 19:30 20:30 Kishi</p>	<p>19 ピラティスベーシック 9:00 10:00 Yuka リリースヨガ 10:15 11:30 Masumi ビューティーワークアウト (コア&ストレッチ) 13:00 14:00 Mika</p>	<p>20 ピラティス 9:00 10:00 Kaoru マインドフルネスフロー 10:15 11:30 ゆうき デトックスヨガ 11:45 13:00 Yumiko Niwa ディープリラクソロジー 代行 13:15 14:30 Yumiko Niwa</p>	<p>21 ウィークエンドリフレッシュヨガ 9:00 10:00 Michiyo ハタヨガベーシック 13:30 14:45 Tae 骨盤調整 15:00 16:15 Masumi</p>	<p>22 リラク্সフローヨガ 8:30 9:45 Kishi 美Bodyケア 10:00 11:15 Minami 【NEW】リフレッシュ&リストラティブヨガ 11:30 12:30 Tomoko</p>	
OUTDOOR CLIMBING				太山寺まで春を見つけるノルディック 9:30 11:30 ジョージ			
EVENT	【有料】顔ヨガ 11:45 13:00 Lida(リダ)	ヨガスキルアップ講座「ヨガの呼吸と姿勢の密接な関係」 13:00 14:15 Takako Obata				【有料】インサイドフロー 13:00 14:00 masumi	
STUDIO	<p>23 筋膜リリース&ストレッチピラティス 9:00 10:00 ユウ はじめてのパワーヨガ 10:15 11:30 Ayako ハタヨガベーシック 19:30 20:30 Michiyo</p>	<p>25 カラダ巡るヨガ 9:00 10:00 Naho ピラティスベーシック 10:15 11:15 Kohjiroh ベーシックヨガforナイト 19:30 20:30 Kishi</p>	<p>26 ピラティスベーシック 9:00 10:00 Yuka リリースヨガ 10:15 11:30 Masumi ビューティーワークアウト (コア&ストレッチ) 13:00 14:00 Mika</p>	<p>27 ピラティス 9:00 10:00 Kaoru やさしいヨガ 10:15 11:30 ゆうき デトックスヨガ 11:45 13:00 Yumiko Niwa ディープリラクソロジー 19:30 20:45 Miyoko</p>	<p>28 ウィークエンドリフレッシュヨガ 9:00 10:00 Arisa モーニングフロー 10:15 11:30 Arisa リラクソロジー 11:45 13:00 Michiyo</p>	<p>29 リラク্সフローヨガ 8:30 9:45 Kishi ココロとカラダ バランスヨガ 10:00 11:00 Arisa スローフローヨガ 11:15 12:30 Arisa</p>	
OUTDOOR CLIMBING		ノルディックウォーキング 9:00 10:00 よでんさちみ			無料朝ヨガ 8:00 8:30 Michiyo		
EVENT							
STUDIO	<p>30 ストレッチピラティス 9:00 10:00 ユウ はじめてのパワーヨガ 10:15 11:30 Ayako ハタヨガベーシック 19:30 20:30 Michiyo</p>	<p>18日 (水) 13:00~14:15 【ヨガスキルアップ講座】 「ヨガの呼吸と姿勢の密接な関係」 担当: Takako Obata</p> <p>ヨガの呼吸の目的には、“呼吸の安定化”の役割があります。呼吸を変えると身体は柔らかくなります。“呼吸と姿勢”全てはまずこの二つから。呼吸を進化させて疲れにくい姿勢へと練習して行きましょう!</p>		<p>23日 (月) 9:00~10:00 【特別プログラム】 筋膜リリース&ストレッチピラティス 担当: ユウ</p> <p>筋膜と固くなった筋肉をほくして、骨・筋肉の動きをスムーズにし余計な力を入れないでしっかりコアを使った初めての方でも安心して参加出来るピラティスのクラスです。</p>		<p>22日 (日) 13:00~14:00 【有料】インサイドフロー 担当: masumi</p> <p>Community Park Kobeにて4回目の開催! インサイドフローとは、ドイツ系韓国人 YOUNG HO KIM氏によって考案された新スタイルのヨガ「インサイドフロー」。大きな特徴は、音楽のビートやリズムに合わせシーケンスを完成していくこと。新しい形のヨガスタイルを是非この機会にご体感ください!</p>	
OUTDOOR CLIMBING							
EVENT							

○プログラムの参加は18歳以上(高校生不可)が対象となります。
○スタジオプログラムは、ご予約なしでも参加できますが、ご予約をいただいた方が優先となります。(定員21名)
○★は有料プログラムとなります。

Community Park KOBЕ
神戸市垂水区小栗山手2-2-1 BRANCH神戸学園都市2階
TEL 078-786-3601

営業時間

【営業時間】

月: 8:45-12:00 / 19:00-21:00 金: (第1.3.5) 8:45-14:30 (第2.4) 8:45-13:30 / 19:00-21:00
水: 8:45-13:00 / 19:00-21:00 土: (第1.3.5) 8:45-16:30 (第2.4) 8:45-13:30
木: 8:45-14:30 日: 8:45-13:00

【定休日】

毎週火曜日・お盆・年末年始
*営業時間以降にイベント等が実施される場合はイベント終了時まで営業致します。
*祝日の場合は08:45-14:30までの通し営業となります。



ご予約はこちら