

# プログラムスケジュール

# 2019年 6月

	月	水	木	金	土	日
					1	2
STUDIO					ウィークエンドリフレッシュヨガ 9:00 10:00 Arisa デトックスヨガ 代行 10:15 11:30 Arisa ハタヨガベーシック 代行 13:00 14:15 Minami 骨盤調整 代行 15:00 16:15 Minami	グッドモーニングヨガ 7:30 8:30 Saya ハタヨガベーシック 8:45 10:00 Saya リラクスフローヨガ 10:15 11:30 Kishi ベーシックヨガ 11:45 13:00 Kishi
OUTDOOR CLIMBING KIDS						
EVENT						
6	3	5	6	7	8	9
STUDIO	ビューティーリフレッシュピラティス 9:00 10:00 ユウ はじめてのパワーヨガ 10:15 11:15 Ayako ランチタイムリラクゼーションヨガ 11:30 12:45 Ayako マインドフルネスヨガ 13:00 14:00 ゆうき ハタヨガベーシック 19:30 20:30 Saya	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 ビューティーアップヨガ 11:30 12:45 Yurika 骨盤ヨガ 13:00 14:00 Yurika ヴィンヤサフローベーシック 19:30 20:30 Orie	ピラティスベーシック 9:00 10:00 Yuka ハタフロー 10:15 11:15 Maki リリースヨガ 11:30 12:45 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 ベーシックヨガforナイト 代行 19:30 20:30 Saya	モーニングピラティス 9:00 10:00 Kaoru ヨガの基本 10:15 11:15 Naho 呼吸で深めるヨガ 11:30 12:45 Naho デトックスヨガ 13:00 14:00 Yumiko Niwa ディープリラクسسヨガ 19:30 20:30 Miyoko	ウィークエンドリフレッシュヨガ 9:00 10:00 Arisa デトックスヨガ 10:15 11:30 Haruka アロマフローヨガ 13:00 14:15 Mio リラクスヨガ 14:30 15:45 Mio	グッドモーニングヨガ 7:30 8:30 かんじ ハタヨガベーシック 8:45 10:00 かんじ 美BODYヨガ 10:15 11:30 Minami Bodyケアヨガ 11:45 13:00 Minami
OUTDOOR CLIMBING KIDS		ノルディックウォーキング 9:00 10:00 よてんさちみ KIDSアフタースクール 16:30 17:30 吉川			ノルディックウォーキング 13:00 14:15 ジョージ	伊川谷までノルディックハイキング 09:00 11:00 ジョージ
EVENT		ヨガスキルアップ講座 「背骨を整え、下半身を安定させる」編 14:15 15:30 Takako Obata				
	10	12	13	14	15	16
STUDIO	ビューティーリフレッシュピラティス 9:00 10:00 ユウ はじめてのパワーヨガ 10:15 11:15 Ayako ランチタイムリラクゼーションヨガ 11:30 12:45 Ayako マインドフルネスヨガ 13:00 14:00 ゆうき ハタヨガベーシック 19:30 20:30 Saya	カラダ巡るヨガ 9:00 10:00 Naho ピラティスwith自重トレーニング 10:15 11:15 Kohjiroh ビューティーアップヨガ 11:30 12:45 Yurika 骨盤ヨガ 13:00 14:00 Yurika ヴィンヤサフローベーシック 代行 19:30 20:30 Saya	ピラティスベーシック 9:00 10:00 Yuka ハタフロー 10:15 11:15 Maki リリースヨガ 11:30 12:45 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 ベーシックヨガforナイト 代行 19:30 20:30 Arisa	モーニングピラティス 9:00 10:00 Kaoru ヨガの基本 10:15 11:15 ゆうき 骨盤を整えるヨガ 11:30 12:45 ゆうき デトックスヨガ 13:00 14:00 Yumiko Niwa ディープリラクسسヨガ 19:30 20:30 Miyoko	ウィークエンドリフレッシュヨガ 9:00 10:00 Arisa デトックスヨガ 10:15 11:30 Haruka ハタヨガベーシック 13:00 14:15 Tae 骨盤調整 15:00 16:15 Masumi	グッドモーニングヨガ 7:30 8:30 Saya ハタヨガベーシック 8:45 10:00 Saya リラクスフローヨガ 10:15 11:30 Kishi ベーシックヨガ 11:45 13:00 Kishi
OUTDOOR CLIMBING KIDS		ノルディックウォーキング 9:00 10:00 よてんさちみ KIDSアフタースクール 16:30 17:30 吉川			ノルディックウォーキング 13:00 14:15 ジョージ	
EVENT						
	17	19	20	21	22	23
STUDIO	ビューティーリフレッシュピラティス 9:00 10:00 ユウ はじめてのパワーヨガ 10:15 11:15 Ayako ランチタイムリラクゼーションヨガ 11:30 12:45 Ayako マインドフルネスヨガ 13:00 14:00 ゆうき ハタヨガベーシック 19:30 20:30 Saya	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 ビューティーアップヨガ 11:30 12:45 Yurika 骨盤ヨガ 13:00 14:00 Yurika ヴィンヤサフローベーシック 19:30 20:30 Orie	ピラティスベーシック 9:00 10:00 Yuka ハタフロー 10:15 11:15 Maki リリースヨガ 11:30 12:45 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 ベーシックヨガforナイト 19:30 20:30 Kishi	モーニングピラティス 9:00 10:00 Kaoru ヨガの基本 10:15 11:15 Naho 呼吸で深めるヨガ 11:30 12:45 Naho デトックスヨガ 13:00 14:00 Yumiko Niwa ディープリラクسسヨガ 19:30 20:30 Miyoko	ウィークエンドリフレッシュヨガ 9:00 10:00 Arisa デトックスヨガ 10:15 11:30 Haruka ヨガベーシック 代行 13:00 14:15 Masumi リラクスヨガ 代行 14:30 15:45 Masumi	グッドモーニングヨガ 7:30 8:30 かんじ ハタヨガベーシック 8:45 10:00 かんじ 美BODYヨガ 10:15 11:30 Minami Bodyケアヨガ 11:45 13:00 Minami
OUTDOOR CLIMBING KIDS		ノルディックウォーキング 9:00 10:00 よてんさちみ KIDSアフタースクール 16:30 17:30 吉川		ノルディックウォーキング 13:00 14:15 ジョージ		
EVENT						
	24	26	27	28	29	30
STUDIO	ビューティーリフレッシュピラティス 9:00 10:00 ユウ はじめてのパワーヨガ 10:15 11:15 Ayako ランチタイムリラクゼーションヨガ 11:30 12:45 Ayako マインドフルネスヨガ 13:00 14:00 ゆうき ハタヨガベーシック 19:30 20:30 Saya	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 ビューティーアップヨガ 11:30 12:45 Yurika 骨盤ヨガ 13:00 14:00 Yurika ヴィンヤサフローベーシック 19:30 20:30 Orie	ピラティスベーシック 9:00 10:00 Yuka ハタフロー 10:15 11:15 Maki リリースヨガ 11:30 12:45 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 ベーシックヨガforナイト 19:30 20:30 Kishi	モーニングピラティス 9:00 10:00 Kaoru ヨガの基本 10:15 11:15 ゆうき 骨盤を整えるヨガ 11:30 12:45 ゆうき デトックスヨガ 13:00 14:00 Yumiko Niwa ディープリラクسسヨガ 19:30 20:30 Miyoko	アロマリフレッシュフロー 9:00 10:00 Arisa デトックスヨガ 10:15 11:30 Haruka ハタヨガベーシック 13:00 14:15 Tae 骨盤調整 15:00 16:15 Masumi	グッドモーニングヨガ 7:30 8:30 Saya ハタヨガベーシック 8:45 10:00 Saya ボディメイクヨガ 10:15 11:30 Tae アロマリラクسسヨガ 11:45 13:00 Tae
OUTDOOR CLIMBING KIDS		ノルディックウォーキング 9:00 10:00 よてんさちみ KIDSアフタースクール 16:30 17:30 吉川		ノルディックウォーキング 13:00 14:15 ジョージ		
EVENT						

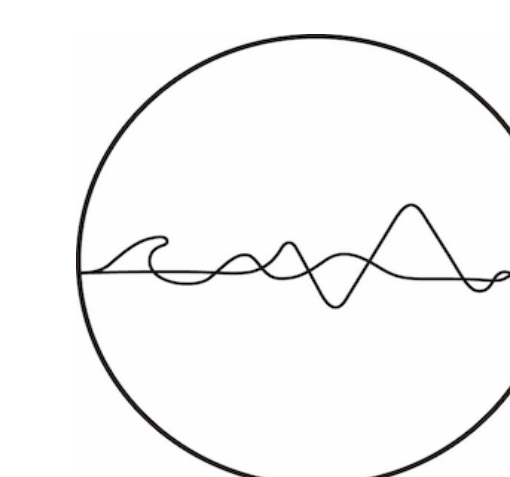
## 6月のスタジオ特別プログラム

- ①15日 (水) 14:15-15:30 担当: Takako Obata  
 ヨガスキルアップ講座 「背骨を整え、下半身を安定させる」編
- ②12日 (水) 10:15-11:15 担当: Kohjiroh  
 ピラティス with 自重トレーニング

- ③29日 (土) 09:00-10:00 担当: Arisa  
 アロマリフレッシュフロー

8日 (土) 09:00-11:00  
**伊川谷までノルディックハイキング**  
 担当: ジョージ (Fujikawa)

CPKから伊川谷駅を目指します。ハイキング道と里山風景を楽しみながらノルディックウォーキングをします。距離は4km程度を予定しています。



**Community Park**  
 KOBE YOGA & OUTDOORFITNESS

- 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)
- アウトドアプログラムは、天候によっては中止になる場合がございます。その際は中止のお知らせをメールにて連絡いたします。
- ★は有料プログラムとなります。

**Community Park KOBE**  
 神戸市垂水区小東山手2-2-1 BRANCH神戸学園都市2階  
 TEL 078-786-3601

### 営業時間

- 【平日】 09:00~15:00/18:30-21:00  
 ※15:00-18:30はメンテナンス時間とさせていただきます。  
 ※祝日の場合は09:00-18:00までの通し営業となります。  
 ※水曜はキッズスクールのため16:00よりオープンしています。

- 【土曜】 09:00~17:00 【日曜】 7:30~14:00  
 【定休日】 毎週火曜日・お盆・年末年始



ご予約はこちら