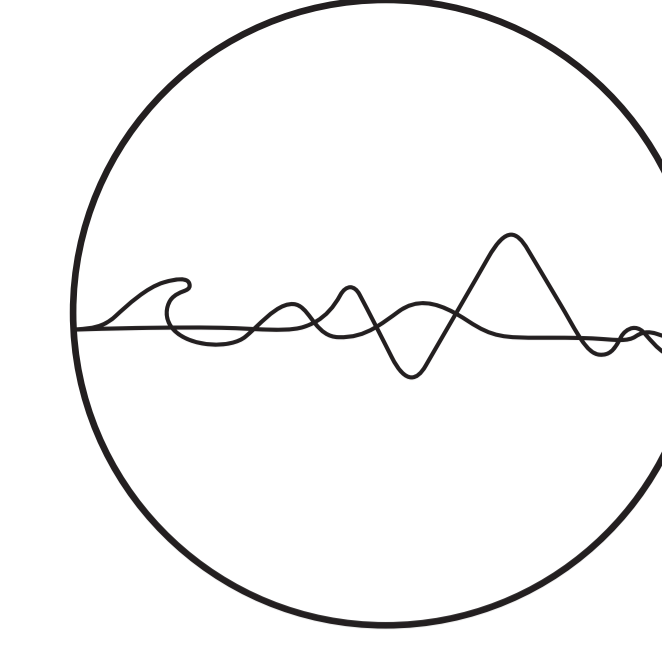


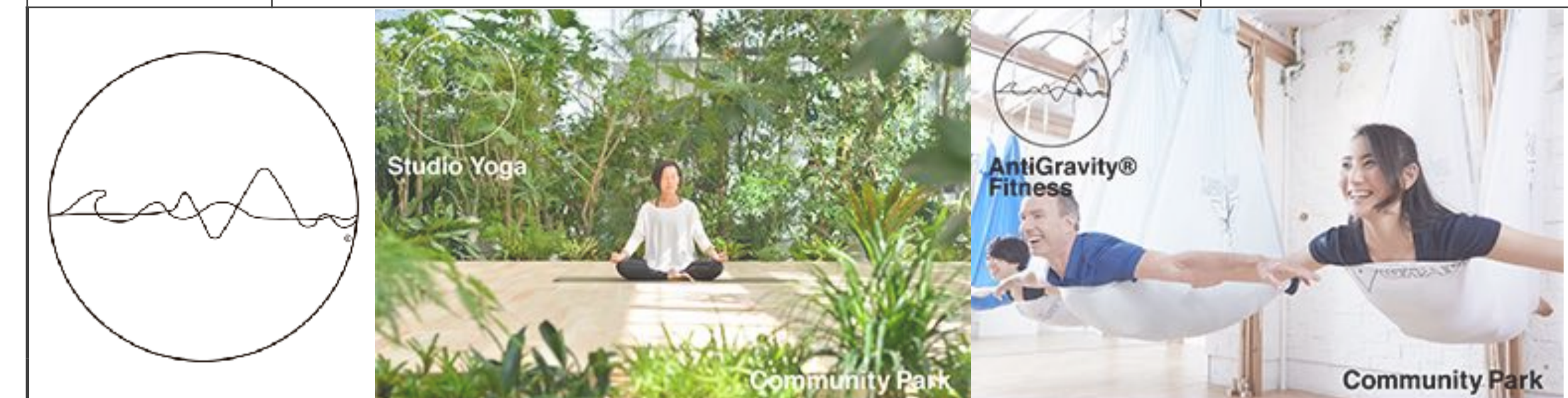
プログラムスケジュール 2019/7



Community Park[®]

OKEGAWA YOGA & CAFE

| | 月 | 火 | 水 | 金 | 土 | 日 |
|---------|---|--|---|--|--|--|
| | 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 |
| STUDIO | ASAヨガ 9:00-10:00 SHIORI ハタヨガベーシック 10:15-11:15 SARA 首・肩・腰調整ヨガ 13:00-14:00 KAZUMI リリースピラティス 19:30-20:30 SATORU | 呼吸でゆるめるリラックスヨガ 9:00-10:00 HARUKA スローフローヨガ 10:15-11:15 HARUKA やさしいピラティス 19:30-20:30 Reiko | ストレッチ&ヨガ 9:00-10:00 CHIEKO ハタフローヨガ 10:15-11:15 Rie ハタ&リラクゼーション 11:30-12:30 Erika アナトミック骨盤ヨガ 19:30-20:30 HARUKA | リフレッシュヨガ 9:00-10:00 Erika はじめてのヨガ〜基本のき〜 10:15-11:15 IORI イシュタヨガ 11:30-12:30 IORI ハタヨガベーシック ！NEW！ 18:00-19:00 Rie | ウェイクアップヨガ ！代行！ 9:00-10:00 Coming soon ヴィンヤサフロー オールレベル ！代行！ 10:15-11:15 Coming soon やさしいピラティス 11:30-12:30 Reiko 自力整体 13:00-14:00 佐藤隆 | 姿勢調整ピラティス ！代行！ 8:00-9:00 SATORU はじめてのパワーヨガ 9:15-10:15 KAZUMI ベーシックピラティス 10:30-11:30 Reiko |
| HAMMOCK | 会員限定 AntiGravity® FITNESS (BASIC) ~ハンモックを使ったフィットネス~ 18:00-19:00 YUKI | 会員限定 AntiGravity®ストレッチ&リラックス ~ハンモックを使ったフィットネス~ 13:00-14:00 未弥 | | 会員限定 AntiGravity® FITNESS (BASIC) ~ハンモックを使ったフィットネス~ 13:00-14:00 YUKI 会員限定 AntiGravity®リストラティブ ~ハンモックを使ったフィットネス~ 19:30-20:30 未弥 | 会員限定 AntiGravity® FITNESS (BASIC) ~ハンモックを使ったフィットネス~ 12:00-13:00 YUKI | |
| OUTDOOR | | | | | | |
| | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 |
| STUDIO | ASAヨガ 9:00-10:00 SHIORI ハタヨガベーシック 10:15-11:15 SARA 首・肩・腰調整ヨガ 13:00-14:00 KAZUMI リリースピラティス 19:30-20:30 SATORU | 呼吸でゆるめるリラックスヨガ 9:00-10:00 HARUKA スローフローヨガ 10:15-11:15 HARUKA やさしいピラティス 19:30-20:30 Reiko | ストレッチ&ヨガ 9:00-10:00 CHIEKO ハタフローヨガ 10:15-11:15 Rie ハタ&リラクゼーション 11:30-12:30 Erika アナトミック骨盤ヨガ 19:30-20:30 HARUKA | リフレッシュヨガ 9:00-10:00 Erika はじめてのヨガ〜基本のき〜 10:15-11:15 IORI イシュタヨガ 11:30-12:30 IORI | ウェイクアップヨガ 9:00-10:00 SATOKO ヴィンヤサフロー オールレベル 10:15-11:15 SATOKO やさしいピラティス 11:30-12:30 Reiko | 姿勢調整ピラティス ！代行！ 8:00-9:00 SATORU はじめてのパワーヨガ 9:15-10:15 KAZUMI ベーシックピラティス 10:30-11:30 Reiko |
| HAMMOCK | 会員限定 AntiGravity® FITNESS (BASIC) ~ハンモックを使ったフィットネス~ 18:00-19:00 YUKI | 会員限定 AntiGravity®ストレッチ&リラックス ~ハンモックを使ったフィットネス~ 13:00-14:00 未弥 | | 会員限定 AntiGravity® FITNESS (BASIC) ~ハンモックを使ったフィットネス~ 13:00-14:00 YUKI 会員限定 AntiGravity®リストラティブ ~ハンモックを使ったフィットネス~ 19:30-20:30 未弥 | 会員限定 AntiGravity® FITNESS (BASIC) ~ハンモックを使ったフィットネス~ 12:00-13:00 YUKI | |
| OUTDOOR | | | | ノルディックウォーキング 10:15-11:15 YUKI | | ノルディックウォーキング 9:15-10:15 YUKI |
| | 15 | 16 | 17 | 19 | 20 | 21 |
| STUDIO | 《海の日限定プログラム》 ストレッチ&ヨガ 8:00-9:00 CHIEKO AntiGravity® FITNESS (BASIC) 9:30-10:30 YUKI AntiGravity® FITNESS(フュージョン) 11:00-12:00 未弥 AntiGravity® FITNESS (BASIC) 12:15-13:15 Minato AntiGravity® FITNESS(リストラティブ) 13:30-14:30 Minato | 呼吸でゆるめるリラックスヨガ 9:00-10:00 HARUKA スローフローヨガ 10:15-11:15 HARUKA やさしいピラティス 19:30-20:30 Reiko | ストレッチ&ヨガ 9:00-10:00 CHIEKO ハタフローヨガ 10:15-11:15 Rie ハタ&リラクゼーション 11:30-12:30 Erika アナトミック骨盤ヨガ 19:30-20:30 HARUKA | リフレッシュヨガ 9:00-10:00 Erika はじめてのヨガ〜基本のき〜 10:15-11:15 IORI イシュタヨガ 11:30-12:30 IORI ハタヨガベーシック ！NEW！ 18:00-19:00 Rie | ウェイクアップヨガ 9:00-10:00 SATOKO ヴィンヤサフロー オールレベル 10:15-11:15 SATOKO やさしいピラティス 11:30-12:30 Reiko 自力整体 13:00-14:00 佐藤隆 | リリースピラティス ！代行！ 8:00-9:00 Reiko はじめてのパワーヨガ 9:15-10:15 KAZUMI ベーシックピラティス 10:30-11:30 Reiko |
| HAMMOCK | | 会員限定 AntiGravity®ストレッチ&リラックス ~ハンモックを使ったフィットネス~ 13:00-14:00 未弥 | イベント 【アロマオイル作り&ハンドトリートメント】 13:00-14:00 担当：Erika 参加費用：500円(税込) 最大参加人数：20名 お時間は、45分〜1時間を予定しております。 | 会員限定 AntiGravity® FITNESS (BASIC) ~ハンモックを使ったフィットネス~ 13:00-14:00 YUKI 会員限定 AntiGravity®リストラティブ ~ハンモックを使ったフィットネス~ 19:30-20:30 未弥 | 会員限定 AntiGravity® FITNESS (BASIC) ~ハンモックを使ったフィットネス~ 12:00-13:00 YUKI | |
| OUTDOOR | | | 第2弾！ | | | |
| | 22 | 23 | 24 | 26 | 27 | 28 |
| STUDIO | ASAヨガ 9:00-10:00 SHIORI ハタヨガベーシック 10:15-11:15 SARA 首・肩・腰調整ヨガ 13:00-14:00 KAZUMI リリースピラティス 19:30-20:30 SATORU | 呼吸でゆるめるリラックスヨガ 9:00-10:00 HARUKA スローフローヨガ 10:15-11:15 HARUKA ペルビック(骨盤)ヨガ 11:30-12:30 Muni やさしいピラティス 19:30-20:30 Reiko | ストレッチ&ヨガ 9:00-10:00 CHIEKO ハタフローヨガ 10:15-11:15 Rie ハタ&リラクゼーション 11:30-12:30 Erika アナトミック骨盤ヨガ 19:30-20:30 HARUKA | リフレッシュヨガ 9:00-10:00 Erika はじめてのヨガ〜基本のき〜 10:15-11:15 IORI イシュタヨガ 11:30-12:30 IORI | ウェイクアップヨガ 9:00-10:00 SATOKO ヴィンヤサフロー オールレベル 10:15-11:15 SATOKO やさしいピラティス 11:30-12:30 Reiko | リリースピラティス ！代行！ 8:00-9:00 Reiko はじめてのパワーヨガ 9:15-10:15 KAZUMI ベーシックピラティス 10:30-11:30 Reiko |
| HAMMOCK | 会員限定 AntiGravity® FITNESS (BASIC) ~ハンモックを使ったフィットネス~ 18:00-19:00 YUKI | 会員限定 AntiGravity®ストレッチ&リラックス ~ハンモックを使ったフィットネス~ 13:00-14:00 未弥 | | 会員限定 AntiGravity® FITNESS (BASIC) ~ハンモックを使ったフィットネス~ 13:00-14:00 YUKI 会員限定 AntiGravity®リストラティブ ~ハンモックを使ったフィットネス~ 19:30-20:30 未弥 | 会員限定 AntiGravity® FITNESS (BASIC) ~ハンモックを使ったフィットネス~ 12:00-13:00 YUKI | |
| OUTDOOR | | | | ノルディックウォーキング 10:15-11:15 YUKI | | ノルディックウォーキング 9:15-10:15 YUKI |
| | 29 | 30 | 31 | 「7月のテーマ」 “Strong & Flexible” これからが暑さの本番です。この時期は筋力をつけておくことで、猛暑に対応できる体を作りましょう。 コアを鍛えて、しっかりストレッチをして筋肉をリラックスさせることで、夏バテしづらい体を！筋肉は、心を表すと言われてます。強くて、しなやかな筋肉で、ココロもカラダもしなやかに強く、夏を楽しみましょう！ | | |
| STUDIO | ASAヨガ 9:00-10:00 SHIORI ハタヨガベーシック 10:15-11:15 SARA 首・肩・腰調整ヨガ 13:00-14:00 KAZUMI リリースピラティス 19:30-20:30 SATORU | 呼吸でゆるめるリラックスヨガ 9:00-10:00 HARUKA スローフローヨガ 10:15-11:15 HARUKA ペルビック(骨盤)ヨガ 11:30-12:30 Muni やさしいピラティス 19:30-20:30 Reiko | ストレッチ&ヨガ 9:00-10:00 CHIEKO ハタフローヨガ 10:15-11:15 Rie ハタ&リラクゼーション 11:30-12:30 Erika アナトミック骨盤ヨガ 19:30-20:30 HARUKA | | | |
| HAMMOCK | 会員限定 AntiGravity® FITNESS (BASIC) ~ハンモックを使ったフィットネス~ 18:00-19:00 YUKI | 会員限定 AntiGravity®ストレッチ&リラックス ~ハンモックを使ったフィットネス~ 13:00-14:00 未弥 | | | | |
| OUTDOOR | | | | | | |



【海の日限定プログラム】

ストレッチ&ヨガ 8:00-9:00 CHIEKO
 AntiGravity® FITNESS (BASIC) 9:30-10:30 YUKI
 AntiGravity® FITNESS(フュージョン) 11:00-12:00 未弥
 AntiGravity® FITNESS (BASIC) 12:15-13:15 Minato
 AntiGravity® FITNESS(リストラティブ) 13:30-14:30 Minato

担当インストラクター：Minato

【アロマオイル作り&ハンドトリートメント】

7/17(水) 13:00-14:00 担当：Erika

お好みの香りでアロマオイルを作り、セルフハンドトリートメントを行います。手は第二の脳と言われ、思考や感性と密接に関係しています。やさしいハンドトリートメントで、心をほぐし、癒しの時間を過ごしましょう。

《7月の代行・変更・NEWプログラムのご案内》

代行
 7/7(日)、7/14(日) 姿勢調整ピラティス AYAKO→SATORU
 7/6(土) ウェイクアップヨガ coming soon
 ヴィンヤサフロー-オールレベル coming soon

プログラム変更
 7/21(日)、7/28(日) リリースピラティス AYAKO→Reiko

NEWプログラム
 【ハタヨガベーシック】
 金曜隔週(第1、3週目) 18:00-19:00
 “無理なく、程よく”体を動かしたい時にオススメのクラスです☆

担当 Rie

○プログラムのご参加は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30名)
 ○ウォークやランニングプログラムは、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。

営業時間 【平日】8:30~15:00/18:00~21:00 【土祝】8:30~15:00 【日曜】7:30~15:00
 定休日 木曜日 電話番号 048-729-4148 (お電話でも予約可能です)
 体験予約はこちら▶

