

プログラムスケジュール 2020 / 9



Community Park
OKEGAWA YOGA & CAFE

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
				休館日			休館日
STUDIO	*9月のテーマ* "Breath Deeply" 9月はまだまだ暑い日が続きます。夏を過ごしてきた身体は消耗していますので、潤いと栄養を取ることを心がけていきましょう。私たちは食べ物だけでなく、呼吸からもエネルギーを得ています。呼吸に意識を向けること。また除ヨガやリストラティブを行って気を養うこと。筋肉や臓器に血流を促すように安定してゆったりスタンディング、ツイストや逆転などのポーズを取ることを心がけましょう。	呼吸でゆるめるリラクソロジー 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 CHEIKO 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		ベーシックフロー 9:00-10:00 Erika コンディショニングヨガ 10:15-11:15 IORI イシュタヨガ 11:30-12:30 IORI	呼吸法とリラクソロジー 9:00-10:00 yumiko グインヤサフロー オールレベル 10:15-11:15 yumiko 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	
HAMMOCK					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 13:00-14:00 未稼		
ONLINE		きれいになるフローヨガ 10:00-10:45 TSUGUMI 基礎からヨガ 19:00-19:45 Takako Obata	休息するヨガ&メディテーション 19:30-20:15 Waka		リンパヨガ 10:00-10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00-10:45 Mami	ピラティスwithナタリー 11:30-12:15 ナタリー
	7	8	9	10	11	12	13
				休館日		休館日	
STUDIO	ハタヨガベーシック 9:00-10:00 SARA 首・肩・腰調整ヨガ 10:15-11:15 KAZUMI	呼吸でゆるめるリラクソロジー 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 CHEIKO 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		ベーシックフロー 9:00-10:00 Erika コンディショニングヨガ 10:15-11:15 IORI イシュタヨガ 11:30-12:30 IORI		サンライズヨガ 8:00-9:00 マキ はじめてのパワーヨガ 9:15-10:15 マキ
HAMMOCK	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 11:45-12:45 未稼				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 13:00-14:00 未稼		会員限定 AntiGravity® FITNESS (BASIC) ハンモックを使ったフィットネス 10:30-11:30 YUKI 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
ONLINE		きれいになるフローヨガ 10:00-10:45 TSUGUMI フロー 19:00-19:45 こきた かおり		ジェントルフロー&メディテーション 13:30-14:15 Waka ストレッチピラティス 19:30-20:15 Erica	リンパヨガ 10:00-10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00-10:45 Mami	ピラティスwithナタリー 11:30-12:15 ナタリー
	14	15	16	17	18	19	20
				休館日			休館日
STUDIO	ハタヨガベーシック 9:00-10:00 SARA 首・肩・腰調整ヨガ 10:15-11:15 KAZUMI	呼吸でゆるめるリラクソロジー 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 CHEIKO 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		ベーシックフロー 9:00-10:00 Erika コンディショニングヨガ 10:15-11:15 IORI イシュタヨガ 11:30-12:30 IORI	呼吸法とリラクソロジー 9:00-10:00 yumiko グインヤサフロー オールレベル 10:15-11:15 yumiko 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	
HAMMOCK	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 11:45-12:45 未稼				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 13:00-14:00 未稼		
ONLINE	ハタフロー 13:30-14:15 NOB	きれいになるフローヨガ 10:00-10:45 TSUGUMI 基礎からヨガ 19:00-19:45 Takako Obata	リラクソフロー for meditation 19:30-20:15 さいとう りょうこ		リンパヨガ 10:00-10:45 Ai ピーリング ROUTAS for Yin 19:30-20:15 Aki	ストレッチ&ヨガ 10:00-10:45 Mami	ピラティスwithナタリー 11:30-12:15 ナタリー
	21	22	23	24	25	26	27
				休館日		休館日	
STUDIO	ハタヨガベーシック 9:00-10:00 SARA 首・肩・腰調整ヨガ 10:15-11:15 KAZUMI	代行* 呼吸でゆるめるリラクソロジー 9:00-10:00 マキ 代行* スローフローヨガ 10:15-11:15 マキ 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 CHEIKO 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		ベーシックフロー 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		サンライズヨガ 8:00-9:00 マキ はじめてのパワーヨガ 9:15-10:15 マキ ベーシックピラティス 10:30-11:30 Reiko
HAMMOCK	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 11:45-12:45 未稼				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 13:00-14:00 未稼		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
ONLINE		きれいになるフローヨガ 10:00-10:45 TSUGUMI 基礎からヨガ 19:00-19:45 Takako Obata		ジェントルフロー&メディテーション 13:30-14:15 Waka ストレッチピラティス 19:30-20:15 Erica	リンパヨガ 10:00-10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00-10:45 Mami	ピラティスwithナタリー 11:30-12:15 ナタリー
	28	29	30				
STUDIO	ハタヨガベーシック 9:00-10:00 SARA 首・肩・腰調整ヨガ 10:15-11:15 KAZUMI	呼吸でゆるめるリラクソロジー 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 CHEIKO 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				
HAMMOCK	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 11:45-12:45 未稼						
ONLINE	ハタフロー 13:30-14:15 NOB	きれいになるフローヨガ 10:00-10:45 TSUGUMI フロー 19:00-19:45 こきた かおり	リラクソフロー for meditation 19:30-20:15 さいとう りょうこ				

9月の代行情報

9月22日(火-祝)
9:00-10:00 呼吸でゆるめるリラクソロジー
10:15-11:15 スローフローヨガ
HARUKA 先生
↓
マキ 先生
に変更となります。

9月13日(日)
10:30-11:30 ベーシックピラティス
Reiko 先生
↓
AntiGravity® FITNESS (BASIC)
ハンモックを使ったフィットネス
YUKI 先生
に変更となります。



○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25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ご連絡いたします。

営業時間
【平日】8:30~15:00
【土曜】8:30~15:00 【日曜】7:30~15:00

定休日
木曜日
第1・3日曜日
第2・4土曜日

電話番号
048-729-4148
お電話でもご予約可

体験予約はこちらから
▶▶▶

