

プログラムスケジュール 2020 / 10



Community Park
OKEGAWA YOGA & CAFE

	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
				休館日	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	ヴィンヤサフロー オールレベル 9:00 10:00 yumiko EVENT ヨガニドラー 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	休館日
STUDIO	*9月のテーマ* "Go Out!" 自然に出かけてみよう! 10月は昼と夜の長さが同じになる秋分を迎え、バランスのよい時期となります。空気が乾燥することで実のりの秋を迎え、自然のめぐみを堪能できる時です。自然の中に出て気持ちよく体を動かして、自然のエネルギーを体に取り込みましょう！スタジオで心身のコンディションづくりをして、山、海、川など自然のアクティビティにチャレンジしてみましょう！		BEACHTOWN ONLINE 30本開催 ご自宅でもお楽しみいただける「オンライン」プログラムです。さらにパワーアップし、ご参加いただきやすくなりました！ ・ハタフロー ・きれいになるフローヨガ ・リラククスフローforメディテーション・ピラティス with ナタリー ・ジェントルフロー&メディテーション ・ストレッチピラティス ・リンパヨガ ・ストレッチ&ヨガ ・秋の陰ヨガ ・5元素の陰ヨガ		休館日	AntiGravity®リストラティブ ハンモックを使ったフィットネス リンパヨガ 10:00 10:45 AI	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 ナタリー
HAMMOCK				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	ストretchピラティス 10:00 10:45 AI	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami	
ONLINE							
	5	6	7	8	9	10	11
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 会員限定 やさしいピラティス 19:30 20:30 Reiko	呼吸でゆるめるリラククスヨガ 9:00 10:00 HARUKA スローフローヨガ 10:15 11:15 HARUKA 会員限定 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	休館日	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	休館日	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	AntiGravity®ストレッチ&リラククス ハンモックを使ったフィットネス 11:45 12:45 未弥				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 未弥	AntiGravity® FITNESS (BASIC) ハンモックを使ったフィットネス 10:30 11:30 YUKI	AntiGravity® FITNESS (BASIC) ハンモックを使ったフィットネス 12:00 13:00 YUKI
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 秋の陰ヨガ 19:30 20:15 Maryse	スローフローヨガ 10:00 10:45 TSUGUMI 秋の陰ヨガ 19:30 20:15 Maryse	リラククスフロー&メディテーション 19:30 20:15 斎藤りょうこ		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
	12	13	14	15	16	17	18
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 会員限定 やさしいピラティス 19:30 20:30 Reiko	呼吸でゆるめるリラククスヨガ 9:00 10:00 HARUKA スローフローヨガ 10:15 11:15 HARUKA 会員限定 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	休館日	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	呼吸法とリラククスヨガ 9:00 10:00 yumiko ヴィンヤサフロー 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	休館日
HAMMOCK	AntiGravity®ストレッチ&リラククス ハンモックを使ったフィットネス 11:45 12:45 未弥				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 未弥	AntiGravity® FITNESS (BASIC) ハンモックを使ったフィットネス 12:00 13:00 YUKI	
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 5元素の陰ヨガ 19:30 20:15 Maryse	スローフローヨガ 10:00 10:45 TSUGUMI 5元素の陰ヨガ 19:30 20:15 Maryse	リラククスフロー&メディテーション 19:30 20:15 斎藤りょうこ	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
	19	20	21	22	23	24	25
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 会員限定 やさしいピラティス 19:30 20:30 Reiko	呼吸でゆるめるリラククスヨガ 9:00 10:00 HARUKA スローフローヨガ 10:15 11:15 HARUKA 会員限定 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	休館日	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	休館日	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	AntiGravity®ストレッチ&リラククス ハンモックを使ったフィットネス 11:45 12:45 未弥				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 未弥	AntiGravity® FITNESS (BASIC) ハンモックを使ったフィットネス 12:00 13:00 YUKI	
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 5元素の陰ヨガ 19:30 20:15 Maryse	スローフローヨガ 10:00 10:45 TSUGUMI 5元素の陰ヨガ 19:30 20:15 Maryse	リラククスフロー&メディテーション 19:30 20:15 斎藤りょうこ	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
	26	27	28	29	30	31	
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 会員限定 やさしいピラティス 19:30 20:30 Reiko	呼吸でゆるめるリラククスヨガ 9:00 10:00 HARUKA スローフローヨガ 10:15 11:15 HARUKA 会員限定 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	休館日	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	呼吸法とリラククスヨガ 9:00 10:00 yumiko ヴィンヤサフロー 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	EVENT ヨガニドラー 10/3(土)10:15-11:15 担当: yumiko先生 持ち物: ブランケット、ハンドタオル2.3枚、寒くない服装 眠りのヨガと言われるヨガニドラー。30〜40分のシャバーサナで4時間分の睡眠に匹敵すると言われています。潜在意識に働きかける極上のマインドリセット&リラククス方法。ボディ&マインドへの滋養と調和を図るニドラーで自愛の時間を。
HAMMOCK	AntiGravity®ストレッチ&リラククス ハンモックを使ったフィットネス 11:45 12:45 未弥				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 未弥		
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	スローフローヨガ 10:00 10:45 TSUGUMI	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	