

11月

プログラムスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	ビギナーズヨガ ☆ 10:00 - 10:50 ハタヨガ (シヴァナンダスタイル) ☆☆☆☆☆ 11:00 - 12:00	お休み		リラックスヨガ ☆ 10:00 - 10:50 リフレッシュヨガ ☆☆ 11:00 - 12:00		ASA YOGA ☆ 9:00 - 10:00 やさしいハタフロー ☆☆ 10:30 - 11:30
8	9	10	11	12	13	14
		ビギナーズヨガ ☆ 10:00 - 10:50 ハタヨガ (シヴァナンダスタイル) ☆☆☆☆☆ 11:00 - 12:00		お休み	リラックスヨガ ☆ 10:00 - 10:50 リフレッシュヨガ ☆☆ 11:00 - 12:00	パークヨガ (リラックス) ☆ 9:00 - 10:00 パークヨガ (ハタヨガ) ☆☆☆☆ 10:30 - 11:30
15	16	17	18	19	20	21
		ビギナーズヨガ ☆ 10:00 - 10:50 ハタヨガ (シヴァナンダスタイル) ☆☆☆☆☆ 11:00 - 12:00		お休み	リラックスヨガ ☆ 10:00 - 10:50 リフレッシュヨガ ☆☆ 11:00 - 12:00	パークヨガ (リラックス) ☆ 9:00 - 10:00 パークヨガ (ハタヨガ) ☆☆☆☆ 10:30 - 11:30
22	23	24	25	26	27	28
		ビギナーズヨガ ☆ 10:00 - 10:50 ハタヨガ (シヴァナンダスタイル) ☆☆☆☆☆ 11:00 - 12:00		リラックスヨガ ☆ 10:00 - 10:50 リフレッシュヨガ ☆☆ 11:00 - 12:00		満月ヨガ ☆ 17:30 - 18:30 満月ヨガ ☆ 19:00 - 20:00
29	30	31				

スタジオヨガ

毎週第1~4火曜・木曜 10:00~10:50、11:00~12:00
 ※11/3(火)、11/12(木)、11/19(木)はお休みとなります。
 ※11/2(月)、11/13(金)、11/20(金)は振替営業となります。

満月ヨガ

11/28(土) 17:30-18:30、19:00-20:00 全2回、各回定員13名
 月の引力が地球にもたらす影響に海の潮の満ち引きがあります。人間の身体も70%が水分と言われているので、私たち人間にも月の影響はあると考えられます。満月のお月さまを眺めながら、太陽礼拝と対になる一連の動き"月礼拝"をベースに自律神経のバランスを整え、気持ちを穏やかに1日の疲れをリセットしていきましょう。

パークヨガ

毎週第1~4土曜 9:00~10:00、10:30~11:30
 ※11/28(土)はお休みとなります。
 ※11/7(土)はスタジオでのヨガとなります

【予約申込方法】

1回1,000円(税別)でご参加いただけます
 内容・実施場所・予約申込方法はこちら →→



【お持ち物】

動きやすい服装 マスク、飲み物、タオル
 ヨガマット (300円(税別)でレンタル可)

【注意事項】

※受付はプログラム開始30分前(土曜日は15分前)からとなります
 ※満月ヨガ、パークヨガは雨天の場合中止となります。
 中止の場合は予約時に登録するメールまたはWEB NEWSにてご連絡致します。
 ※受付時など施設内では、**マスク着用**をお願いいたします。
 ※更衣室はございません。着替えを済ませてお越しください。



アウトドアフィットネス岡山

Instagram

