

10月

プログラムスケジュール



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

スタジオヨガ

毎週第1~4火曜・木曜 10:00~10:50、11:00~12:00

※10/1(木)、10/22(木)はお休みとなります。

※10/23(金)は振替営業となります。

満月ヨガ

10/3(土) 18:00-19:00、19:30-21:30 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いますので、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

※10/3(土)はお休みとなります。

※10/17(土)はスタジオでのヨガとなります

※10/23,24(土)2本目のヨガはスタジオヨガとなります

【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

