

# 2021年9月 プログラムスケジュール

9月のテーマ  
"Juicy Body & Juicy Mind"

夏を過ごした身体は汗などで消耗し、カラカラです。潤いと栄養、休息を取ることを心がけましょう。栄養のある食べ物だけでなく、私たちは呼吸からもエネルギーを得ていますので、呼吸に意識を向けましょう。随ヨガやリストラティブを行って肌を潤い、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、逆転などのポーズを取り、夏の疲れを残さないようにしましょう！



営業時間 【平日】 9:00~22:00 【土曜・祝日】 8:00~18:00 【日曜】 7:00~18:00  
定休日 毎週火曜日 ENENT 時間変更・NEWプログラム 代行

月	水	木	金	土	日
STUDIO 	1	2	3	4	5
	6	8	9	10	11
	13	15	16	17	18
	20	22	23	24	25
	27	29	30		
	gr ONLINE BT ONLINE BOULDERING				
OUTDOOR					
KIDS					

### 感染予防対策について

暑い季節を迎えるにあたり、インフルエンザの流行時期となって参りました。また、引き続きコロナウイルスの感染予防対策として、11月より以下の対策を実施させていただきます。

1. ブランケット・ベルト・ホルスターの使用中止  
感染リスクを避けるため、ブランケット・ベルト・ホルスターの使用を中止とさせていただきます。  
防着対策としては、誠に恐れ入りますが、ご自身のブランケットのご持参にご協力をお願いいたします。
2. ブロックご使用の際は、ご自身でアルコール消毒をお願い致します。  
スタジオ付属のアルコールスプレーをご使用いただき、使用済みの瓶にお戻しをお願い致します。  
皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。

### 9月特別プログラムのご案内

ピラティス入門〜ファンダメンタルズ〜/GAYA  
ボディメイクヨガ/Cocomi  
イノカスビーカーイベント番外編 妙典自然ウォーキング/STAFF (MOEM)  
リズムダンストレーニング/白川  
ヨガとアーユルヴェーダ〜シャとは〜/ユウコ  
骨盤ピラティス×ウォーキング/カズ  
マインドフルネスヨガ/Mari

親子でパークヨガ〜in妙典公園〜/萩原涼子  
パークヨガ〜in妙典公園〜/KEIKO

### Newプログラムのご案内

月曜日 20:30~21:30 セルフヒーリングヨガ(☆)/ユウコ

ヨガとボディマッサー〜などセルフケアを行うクラスです。  
お風呂を流しやすくなるマッサーやストレッチと呼吸を意識したアーサナで、リンパの滞りや肌の潤いを改善し、一日頑張った体をリセットします。  
皆様のご参加をお待ちしております！



○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。(KIDSプログラムは除く)  
○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20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。