

	月	水	木	金	土	日	
STUDIO	<p>●お知らせ● 8月の暑さでの平地や低山におけるアウトドアプログラム実施は、熱中症、脱水などのリスクがあるため、会員の皆様の安全を考え、8月はアウトドアプログラムの実施を取りやめさせていただきます。ご理解よろしくお願いたします。</p>	スローフローヨガ Slow Flow Yoga 9:30 10:30 mayu エナジーフローヨガ Energy Flow Yoga 10:45 12:00 mio はじめてのヨガ Yoga for Beginners 13:30 14:45 saeko はじめてのアシュタンガヨガ Ashtanga for Beginners 19:30 20:30 Takako Obata	ビューティーアップエクササイズ (ストレッチ&コア) ヴィンヤサフロー オールレベル Beauty Up Exercise (Stretch & Core) Vinyasa Flow All Level 9:30 10:30 mika Yin Yang Yoga 13:30 14:45 koba ヴィンヤサフロー Vinyasa Flow 19:30 20:30 haru	カラダ巡るヨガ Body Circulation Yoga 9:30 10:30 Kie ハタフローベーシック Hatha Flow BASIC 10:45 12:00 masako アロマリラックスヨガ &セルフマッサージ Aroma Relax Yoga & Self-Massage 13:30 14:45 masako ヒーリングヨガ Healing Yoga 19:30 20:45 mayu	朝ヨガ Morning Yoga 8:15 9:30 wassi ハタヨガ オールレベル Hatha Yoga ALL LEVEL 9:45 11:00 wassi はじめてのヨガ Yoga for Beginners 11:15 12:30 yoshimi リフレッシュ & リストラティブヨガ Refresh & Restorative Yoga 15:00 16:15 Yumiko Niwa	ピラティスベーシック Pilates Basic 7:30 8:30 畑 由行 モーニングリラックスヨガ Morning Relax Yoga 8:45 10:00 masako ヴィンヤサフロー Vinyasa Flow 10:15 11:30 masako ストレッチ&ヨガ Stretch & Yoga 11:45 13:00 Maki	
OUTDOOR							
EVENT						Studio Event Special Event VANI pop up shop 9:30~15:00 VANI	Studio Event アーユルヴェーダセルフケア (脚) ★ 13:30~15:00 ayaka
		6	8	9	10	11	12
STUDIO	やさしいヨガ Gentle Yoga 9:30 10:30 wassi ハタヨガベーシック Hatha Yoga Basic 10:45 12:00 wassi 骨盤リセットヨガ Pelvis Reset Yoga 13:30 14:45 masumi リラックスヨガ Relax Yoga 19:30 20:30 wassi	スローフローヨガ Slow Flow Yoga 9:30 10:30 mayu エナジーフローヨガ Energy Flow Yoga 10:45 12:00 mio はじめてのヨガ Yoga for Beginners 13:30 14:45 saeko はじめてのアシュタンガヨガ Ashtanga for Beginners 19:30 20:30 Takako Obata	ビューティーアップエクササイズ (ストレッチ&コア) ヴィンヤサフロー オールレベル Beauty Up Exercise (Stretch & Core) Vinyasa Flow All Level 9:30 10:30 mika Yin Yang Yoga 13:30 14:45 koba ヴィンヤサフロー Vinyasa Flow 19:30 20:30 haru	カラダ巡るヨガ Body Circulation Yoga 9:30 10:30 Kie ハタフローベーシック Hatha Flow BASIC 10:45 12:00 masako アロマリラックスヨガ &セルフマッサージ Aroma Relax Yoga & Self-Massage 13:30 14:45 masako ヒーリングヨガ Healing Yoga 19:30 20:45 mayu	朝ヨガ Morning Yoga 8:15 9:30 wassi ハタヨガ オールレベル Hatha Yoga ALL LEVEL 9:45 11:00 wassi アロマフロー Relax Aroma Flow 11:15 12:30 saeko リフレッシュヨガ Restorative Yoga 15:00 16:15 masumi	ピラティスベーシック Pilates Basic 7:30 8:30 畑 由行 モーニングリラックスヨガ Morning Relax Yoga 8:45 10:00 mihyang ヴィンヤサフロー Vinyasa Flow 10:15 11:30 mihyang ストレッチ&ヨガ Stretch & Yoga 11:45 13:00 masumi	
OUTDOOR							
EVENT					Outdoor Yoga サンセット海ヨガ 18:00~19:00 mayu	Yoga Event 全身&コアベーシック トレーニング★ 13:30~15:00 mika	
	13	15	16	17	18	19	
STUDIO	8月13日~8月16日お盆休館日 Cool it.				カラダ巡るヨガ Body Circulation Yoga 9:30 10:30 Kie ハタフローベーシック Hatha Flow BASIC 10:45 12:00 masako アロマリラックスヨガ &セルフマッサージ Aroma Relax Yoga & Self-Massage 13:30 14:45 masako ヒーリングヨガ Healing Yoga 19:30 20:45 mayu	朝ヨガ Morning Yoga 8:15 9:30 wassi ハタヨガ オールレベル Hatha Yoga ALL LEVEL 9:45 11:00 wassi アロマフロー Relax Aroma Flow 11:15 12:30 saeko リフレッシュ & リストラティブヨガ Refresh & Restorative Yoga 15:00 16:15 Yumiko Niwa	ピラティスベーシック Pilates Basic 7:30 8:30 畑 由行 モーニングリラックスヨガ Morning Relax Yoga 8:45 10:00 masako ヴィンヤサフロー Vinyasa Flow 10:15 11:30 masako ストレッチ&ヨガ Stretch & Yoga 11:45 13:00 Maki
OUTDOOR	8月になり夏本番！日中は外気温が上がるので汗ばむ季節ですが、旧暦では8月は初秋です。それでも暑いことには変わりなく。。。最近では日中だけでなく夜になっても気温が下がらずに寝苦しかったりで疲れやすく、イライラして、バランスを崩しやすい夏バテの時期です。あまり無理をせずに、ゆったりと深呼吸をしてみてください。水分は適量に、そして適度に体を動かして、ココロもカラダもクールダウンを心がけて、最後まで夏を楽しみましょう！！						
EVENT					Yoga Event マタニティヨガ★ 13:00~14:00 miho	Outdoor Yoga サンライズヨガ 7:15~8:15 mio	
	20	22	23	24	25	26	
STUDIO	やさしいヨガ Gentle Yoga 9:30 10:30 wassi ハタヨガベーシック Hatha Yoga Basic 10:45 12:00 wassi 骨盤リセットヨガ Pelvis Reset Yoga 13:30 14:45 masumi リラックスヨガ Relax Yoga 19:30 20:30 wassi	スローフローヨガ Slow Flow Yoga 9:30 10:30 mayu グラウンディングヨガ Grounding Yoga 10:45 12:00 mayu はじめてのヨガ Yoga for Beginners 13:30 14:45 saeko はじめてのアシュタンガヨガ Ashtanga for Beginners 19:30 20:30 Takako Obata	ビューティーアップエクササイズ (ストレッチ&コア) ヴィンヤサフロー オールレベル Beauty Up Exercise (Stretch & Core) Vinyasa Flow All Level 9:30 10:30 mika Yin Yang Yoga 13:30 14:45 koba ヴィンヤサフロー Vinyasa Flow 19:30 20:30 haru	カラダ巡るヨガ Body Circulation Yoga 9:30 10:30 Kie ハタフローベーシック Hatha Flow BASIC 10:45 12:00 mihyang ヴィンヤサフロー Vinyasa Flow & Self-Massage 13:30 14:45 mihyang ヒーリングヨガ Healing Yoga 19:30 20:45 mayu	朝ヨガ Morning Yoga 8:15 9:30 wassi ハタヨガ オールレベル Hatha Yoga ALL LEVEL 9:45 11:00 wassi アロマフロー Relax Aroma Flow 11:15 12:30 saeko リフレッシュヨガ Restorative Yoga 15:00 16:15 masumi	ピラティスベーシック Pilates Basic 7:30 8:30 畑 由行 モーニングリラックスヨガ Morning Relax Yoga 8:45 10:00 mihyang ヴィンヤサフロー Vinyasa Flow 10:15 11:30 mihyang ストレッチ&ヨガ Stretch & Yoga 11:45 13:00 Maki	
OUTDOOR					Outdoor Yoga サイレントウォークメディテーション 18:00~19:00 wassi		
EVENT					Yoga Event ヨガスキルアップ講座「太陽礼拝集中講座」第2回 12:45~14:45 Takako Obata	Studio Event 甘酒作りWS★ 14:00~16:00 AYAKA	
	27	29	30	31	<p>●代行のお知らせ●</p> 8/11 (土) 15:00 Yumiko Niwa → masumi リフレッシュ&リストラティブヨガ →リフレッシュヨガ 8/22 (水) 10:45 mio → mayu エナジーフロー →グラウンディングヨガ 8/24 (金) 10:45 masako → mihyang ハタフローベーシック →変更なし 8/24 (金) 13:30 masako → mihyang アロマリラックスヨガ&セルフマッサージ →ヴィンヤサフロー		
STUDIO	<p>●8月のイベントまとめ●</p> 8/ 4 (土) VANI pop up shop ~ spcial event ~ (VANI) 8/ 5 (日) アーユルヴェーダセルフケア (脚) (ayaka) ★ 有料イベント (会員様¥1,500、一般¥3,000) 8/11 (土) サンセット海ヨガ (mayu) 8/12 (日) 全身&コアベーシック トレーニング (mika) ★ 有料イベント (会員様¥2,000、一般¥2,500) 8/18 (土) マタニティヨガ (miho) ★ 有料イベント (会員様/一般¥2,000) 8/19 (日) サンライズヨガ (mio) 8/25 (土) ヨガスキルアップ講座「太陽礼拝集中講座 (第2回)」 (Takako Obata) 8/25 (土) サイレントウォーク&メディテーション (wasssi) 8/26 (日) 甘酒作りWS★ 有料イベント (AYAKA) (会員様¥2,000、一般¥2,500)						
OUTDOOR							
EVENT							

○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)
 ○アウトドアプログラムは、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。
 ○★は有料プログラムとなります。

●8月のイベントまとめ●
 8/ 4 (土) VANI pop up shop ~ spcial event ~ (VANI)
 8/ 5 (日) アーユルヴェーダセルフケア (脚) (ayaka) ★ 有料イベント (会員様¥1,500、一般¥3,000)
 8/11 (土) サンセット海ヨガ (mayu)
 8/12 (日) 全身&コアベーシック トレーニング (mika) ★ 有料イベント (会員様¥2,000、一般¥2,500)
 8/18 (土) マタニティヨガ (miho) ★ 有料イベント (会員様/一般¥2,000)
 8/19 (日) サンライズヨガ (mio)
 8/25 (土) ヨガスキルアップ講座「太陽礼拝集中講座 (第2回)」 (Takako Obata)
 8/25 (土) サイレントウォーク&メディテーション (wasssi)
 8/26 (日) 甘酒作りWS★ 有料イベント (AYAKA) (会員様¥2,000、一般¥2,500)

営業時間 (月~金) 9:00~21:00 (土曜日) 8:00~18:00 (日祝日) 7:00~18:00

定休日 毎週火曜日・お盆・年末年始

WEB予約 <https://tarp-pro.jp/user/everyday-kobe>

お問い合わせ 078-862-9787

WEB予約はこちら 