

	月	水	木	金	土	日
	1	3	4	5	6	7
STUDIO	呼吸とアライメント入門 9:30 10:30 こきたかおり	ヨガ & ふるまい茶 9:30 10:30 mayu	ビューティーアップ エクササイズ (ストレッチ&コア) Beauty Up Exercise 9:30 10:30 mika	Eye Yoga 視力向上ヨガ 9:30 10:30 Kie	朝ヨガ Morning Yoga 8:15 9:30 wassi	◎自重力で筋トレ! 7:30 8:30 畑 由行
	ヴィンヤサ (アライメントWプレス基礎) 10:45 12:00 こきたかおり	エナジーフローヨガ Energy Flow Yoga 10:45 12:00 mio	ヴィンヤサ(呼吸&アライメント) VinyasaBreath&Alignment 10:45 12:00 koba	アライメントヨガ (ハタ&ヴィンヤサ) 10:45 12:00 Kie	ハタシバナダヨガ 9:45 11:00 wassi	サンデーリフレッシュヨガ Sunday RefreshYoga 9:00 10:00 Masako
	骨盤調整ヨガ Pelvis Reset Yoga 13:30 14:45 masumi	はじめてのアシュタンガヨガ Ashtanga for Beginners 19:30 20:30 Takako Obata	陰陽ヨガ Yin Yang Yoga 13:30 14:45 koba	リリースヨガ 12:30 13:45 Masumi	ヴィンヤサフロー Vinyasa Flow 11:15 12:30 Kaori	ヴィンヤサフロー Vinyasa Flow 10:15 11:30 Masako
	◎Hatha Yoga Deep Relax &おやすみヨーガ 19:30 20:30 wassi	ピラティスベーシック Pilates Basic 19:30 20:30 畑 絃二郎	ピラティスベーシック Pilates Basic 19:30 20:30 畑 絃二郎	キャンドルヨガ 19:30 20:45 mayu	リフレッシュ Refresh 14:15 15:30 Yumiko Niwa	ストレッチ&ヨガ Stretch & Yoga 11:45 13:00 Maki
OUTDOOR	花より団子!?西高甲山北山さくらハイキング 9:00 12:00 wassi	花より団子!?西高甲山北山さくらハイキング 9:00 12:00 wassi			パークヨガ 8:30 9:30 mio	
EVENT		ノルディックウォーキング Nordic Walking 13:00 14:15 藤川			桜めぐりノルディック 14:00 16:30 藤川	
	8	10	11	12	13	14
STUDIO	呼吸とアライメント入門 9:30 10:30 こきたかおり	スローフローヨガ Slow Flow Yoga 9:30 10:30 mayu	ビューティーアップ エクササイズ (ストレッチ&コア) Beauty Up Exercise 9:30 10:30 mika	カラダ巡るヨガ Body Circulation Yoga 9:30 10:30 Kie	朝ヨガ Morning Yoga 8:15 9:30 wassi	◎ピラティスベーシック Pilates Basic 7:30 8:30 畑 由行
	ヴィンヤサ (アライメントWプレス基礎) 10:45 12:00 こきたかおり	エナジーフローヨガ Energy Flow Yoga 10:45 12:00 mio	ヴィンヤサ(呼吸&アライメント) VinyasaBreath&Alignment 10:45 12:00 koba	アライメントヨガ (ハタ&ヴィンヤサ) 10:45 12:00 masako	ハタシバナダヨガ 9:45 11:00 wassi	サンデーリフレッシュヨガ Sunday RefreshYoga 9:00 10:00 Ori
	骨盤調整ヨガ Pelvis Reset Yoga 13:30 14:45 masumi	目を閉じてアサナに挑戦 19:30 20:30 Takako Obata	陰陽ヨガ Yin Yang Yoga 13:30 14:45 koba	アロマパワーヨガ (第1回記念プログラム) 12:30 13:45 masako	ハタフロー 11:15 12:30 wassi	ヴィンヤサフロー Vinyasa Flow 10:15 11:30 Ori
	◎リラククスヨガ Relax Yoga 19:30 20:30 wassi	ピラティスベーシック Pilates Basic 19:30 20:30 畑 絃二郎	ピラティスベーシック Pilates Basic 19:30 20:30 畑 絃二郎	キャンドルヨガ 19:30 20:45 mayu	コアパワーヨガ 14:15 15:30 Yumiko Niwa	ストレッチ&ヨガ Stretch & Yoga 11:45 13:00 Maki
OUTDOOR	ノルディックウォーキング Nordic Walking 13:00 14:15 余田			モーニングトレイルウォーク 9:30 11:30 田埋内	【有料】リストラティブヨガ 15:45 17:00 Yumiko Niwa	山ヨガはじめる 再度山でアウトドアヨガ&灯籠参籠 7:30 11:30 wassi
EVENT						【有料】女性のためのアーユルヴェーダ & 春を快適に過ごすためのレメディ 15:30 17:30 和代
	15	17	18	19	20	21
STUDIO	呼吸とアライメント入門 9:30 10:30 こきたかおり	スローフローヨガ Slow Flow Yoga 9:30 10:30 mayu	ビューティーアップ エクササイズ (ストレッチ&コア) Beauty Up Exercise 9:30 10:30 mika	カラダ巡るヨガ Body Circulation Yoga 9:30 10:30 Kie	朝ヨガ Morning Yoga 8:15 9:30 Kie	◎ピラティスベーシック Pilates Basic 7:30 8:30 畑 由行
	ヴィンヤサ (アライメントWプレス基礎) 10:45 12:00 こきたかおり	「Yoga Journey」ポーズからポーズへの旅 10:45 12:00 mio	ヴィンヤサ(呼吸&アライメント) VinyasaBreath&Alignment 10:45 12:00 koba	アライメントヨガ (ハタ&ヴィンヤサ) 10:45 12:00 masako	沖ヨガ修正法とアサナ 9:45 11:00 Kie	サンデーリフレッシュヨガ Sunday RefreshYoga 9:00 10:00 Masako
	ヨガトレーニング Yoga Training 13:30 14:45 masumi	はじめてのアシュタンガヨガ Ashtanga for Beginners 19:30 20:30 Takako Obata	陰陽ヨガ Yin Yang Yoga 13:30 14:45 koba	アロマヨガ&リラククス Aroma Yoga & Relax 12:30 13:45 masako	ヴィンヤサフロー Vinyasa Flow 11:15 12:30 Kaori	ヴィンヤサフロー Vinyasa Flow 10:15 11:30 Masako
	◎リラククスヨガ Relax Yoga 19:30 20:30 wassi	ピラティスベーシック Pilates Basic 19:30 20:30 畑 絃二郎	ピラティスベーシック Pilates Basic 19:30 20:30 畑 絃二郎	リフレッシュ&リストラティブヨガ 19:30 20:45 Yumiko Niwa	リフレッシュ Refresh 14:15 15:30 Yumiko Niwa	Flow Yoga Stretch & Yoga 11:45 13:00 Maki
OUTDOOR	ノルディックウォーキング Nordic Walking 13:00 14:15 藤川			モーニングトレイルウォーク 9:30 11:30 田埋内		はじめてのトレイルラン 「摩耶山展望台コース」 8:00 12:00 野尻
EVENT						【有料】バランスポーズを楽しむ 13:30 15:30 Takako Obata ～足裏から頭までつなげて安定姿勢をつくる編～
	22	24	25	26	27	28
STUDIO	呼吸とアライメント入門 9:30 10:30 こきたかおり	スローフローヨガ Slow Flow Yoga 9:30 10:30 mayu	ヒップアップエクササイズ Hip Up Exercise 9:30 10:30 mika	カラダ巡るヨガ Body Circulation Yoga 9:30 10:30 Kie	朝ヨガ Morning Yoga 8:15 9:30 wassi	◎ピラティスベーシック Pilates Basic 7:30 8:30 畑 由行
	ヴィンヤサ (アライメントWプレス基礎) 10:45 12:00 こきたかおり	エナジーフローヨガ Energy Flow Yoga 10:45 12:00 masumi	ヴィンヤサ(呼吸&アライメント) VinyasaBreath&Alignment 10:45 12:00 koba	アライメントヨガ (ハタ&ヴィンヤサ) 10:45 12:00 masako	女性のためのヨガ Hatha Yoga ALL LEVEL 9:45 11:00 wassi	サンデーリフレッシュヨガ Sunday RefreshYoga 9:00 10:00 Masumi
	骨盤調整ヨガ Pelvis Reset Yoga 13:30 14:45 masumi	はじめてのアシュタンガヨガ Ashtanga for Beginners 19:30 20:30 Takako Obata	陰陽ヨガ Yin Yang Yoga 13:30 14:45 koba	アロマパワーヨガ Aroma Power Yoga 12:30 13:45 masako	ヴィンヤサフロー Vinyasa Flow 11:15 12:30 Kaori	ヴィンヤサフロー Vinyasa Flow 10:15 11:30 Masumi
	◎リラククスヨガ Relax Yoga 19:30 20:30 wassi	ピラティスベーシック Pilates Basic 19:30 20:30 畑 絃二郎	ピラティスベーシック Pilates Basic 19:30 20:30 畑 絃二郎	ふるまいヨガ 19:30 20:45 mayu	リフレッシュ Refresh 14:15 15:30 Yumiko Niwa	ストレッチ&ヨガ Stretch & Yoga 11:45 13:00 Maki
OUTDOOR	ノルディックウォーキング Nordic Walking 13:00 14:15 余田			モーニングトレイルウォーク 9:30 11:30 田埋内		
EVENT						【有料】浄化法WS磨うがい 13:30 15:30 wassi

## 1周年記念プログラム開催月間 & プログラムリニューアル!

毎日登山は2019年4月で1周年を迎えます。これも日頃から毎日登山をご利用くださる会員様、そして関係者の皆様のお力添えがあってこそです。本当にありがとうございます。  
4月は1周年の感謝の気持ちを込めて、皆様により毎日登山を楽しんでいただけるよう、各インストラクターが「1周年記念プログラム」として、いつもとは違った内容の特別プログラムを企画しました。(黄色の色付きプログラム) さらに、レギュラーのプログラムも一部リニューアルし、また新たな気づきや学び、楽しさを感じ、通っていただけるようにいたしました。  
2年目の毎日登山もより多くの方々に愛されるクラブになるよう日々取り組んでまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

### プログラムリニューアル一覧

STUDIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>■月曜日 09:30-10:30 「呼吸とアライメント」 こきたかおり</li> <li>10:45-12:00 「ヴィンヤサ (アライメントWプレス基礎)」 こきたかおり</li> </ul>
OUTDOOR	<ul style="list-style-type: none"> <li>■木曜日 19:30-20:30 「ピラティスベーシック」 畑 絃二郎</li> </ul>
EVENT	<ul style="list-style-type: none"> <li>■金曜日 12:30-13:45に時間変更で「アロマヨガ&amp;リラククス (奇数週) /アロマパワーヨガ (偶数週)」 masako</li> <li>19:30-20:30 「キャンドルヨガ」 Mayu</li> </ul>

### 1周年記念プログラム一覧

4月1日	「Hatha Yoga Deep Relax & おやすみヨーガ」 wassi	4月15日	「ヨガトレーニング」 Masumi
4月3日	「ふるまいヨガ」 Mayu	4月17日	「Yoga Journey ポーズからポーズへの旅」 Mio
4月5日	「Eye Yoga 視力向上ヨガ」 Kie	4月18日	「呼吸&瞑想」 Koba
4月7日	「自重力で筋トレ!」 畑由行	4月21日	「Flow Yoga」 Maki
4月10日	「目を閉じてアサナに挑戦!」 Takako Obata	4月25日	「ヒップアップエクササイズ」 Mika
4月12日	「アロマパワーヨガ」 Masako	4月26日	「ヨガ&ふるまい茶」 Mayu
4月13日	「コアパワーヨガ」 Yumiko Niwa	4月27日	「女性のためのヨガ」 wassi

○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連絡いたします。  
○「◎」は毎日登山会員様限定プログラムとなります。(ビジター様のご利用不可)

#### 営業時間

【平日】09:00~15:00/18:30-21:00  
※15:00-18:30はメンテナンス時間とさせていただきます。  
※祝日の場合は09:00-18:00までの通し営業となります。  
【土曜】08:00~17:00 【日曜】7:00~14:00  
※営業時間終了時刻以降にイベント等が実施される場合はイベント終了時まで営業。

#### 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

