

	月	水	木	金	土	日	
		1	2	3	4	5	
STUDIO		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 Miyoko はじめてのアシュタンガヨガ 19:30 20:45 Takako Obata	脂肪燃焼エクササイズ 9:30 10:30 Mika ヴィンヤサ(呼吸&アライメント) 10:45 12:00 Koba ディープリラクス〜陰&リストラティブ〜ピラティスベーシック Pilates Basic 12:30 13:45 Koba 19:30 20:30 Kohjiroh	沖ヨガ修正法 Ok! Yoga Modified Method 9:30 10:30 Kie 骨盤調整ヨガ Pelvis Reset Yoga 10:45 12:00 masumi ピラティスビギナー Pilates Beginner 12:30 13:30 maki 音と癒しとヨガ 19:30 20:45 mayu	朝ヨガ Morning Yoga 8:15 9:15 mayu ハタシバナダヨガ Hatha Sivananda 9:30 11:00 yuco 【限定開催】第2回 フラダグンスレッスン 11:15 12:15 Kie 〜Hula beautiful Life〜 全6回	【NEW】アニマルフロー 7:30 8:30 Tania Ikeda はじめてのヨガ 基本のき 9:00 10:00 Ori 【限定7名】免疫力を上げるリストラティブヨガ 10:15 11:30 Ori ストレッチ&ヨガ Stretch & Yoga 11:45 13:00 maki	
OUTDOOR				モーニングトレイルウォーク 9:30 11:30 大釜 ☆ビギナートレイル 「布引の滝」		◎六甲アイランドぐるっと一周 13:00 15:00 ジョージ (Fujikawa) ☆花三味ウォーキング	
EVENT							
	6	8	9	10	11	12	
STUDIO	ピラティスベーシック Pilates Basic 9:30 10:30 Kohjiroh 歪みを整えるヨガ 10:45 12:00 ゆうき リフレッシュ & リストラティブヨガ Refresh & Restorative Yoga 12:15 13:45 Yumiko Niwa ◎リラククスヨガ Relax Yoga 19:30 20:30 Junko	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 Miyoko ヴィンヤサ基礎 13:30 14:45 こきたかあり まずはこれだけ！'短縮バージョン15分 ヨガ' 19:30 20:45 Takako Obata	ビューティーアップエクササイズ(ストレッチ&コア) 9:30 10:30 Mika ヴィンヤサ(呼吸&アライメント) 10:45 12:00 Koba ディープリラクス〜陰&リストラティブ〜自重トレーニング 12:30 13:45 Koba 19:30 20:30 Kohjiroh	沖ヨガ修正法 Ok! Yoga Modified Method 9:30 10:30 Kie 骨盤調整ヨガ Pelvis Reset Yoga 10:45 12:00 maki ピラティスビギナー Pilates Beginner 12:30 13:30 maki キャンドルヨガ Candle Yoga 19:30 20:45 mayu	朝ヨガ Morning Yoga 8:15 9:15 masumi ハタシバナダヨガ Hatha Sivananda 9:30 11:00 yuco ヴィンヤサフロー Vinyasa Flow 11:15 12:30 kaori	【NEW】アニマルフロー 7:30 8:30 Tania Ikeda サンデーリフレッシュヨガ Sunday RefreshYoga 9:00 10:00 Ori 感性的ヴィンヤサ+リラクゼーション 10:15 11:30 Ori 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 13:00 14:15 よでんまぢみ		モーニングトレイルウォーク 9:30 11:30 大釜 新緑モーニングコーヒー			
EVENT							
	13	15	16	17	18	19	
STUDIO	ピラティスベーシック Pilates Basic 9:30 10:30 Kohjiroh マインドフルネスヨガ Mindfulness Yoga 10:45 12:00 ゆうき リフレッシュ & リストラティブヨガ Refresh & Restorative Yoga 12:15 13:45 Yumiko Niwa ◎リラククスヨガ Relax Yoga 19:30 20:30 Junko	ヨガとおやつ 9:30 10:30 mayu エナジーフローヨガ Energy Flow Yoga 10:45 12:00 Miyoko ヴィンヤサ基礎 13:30 14:45 こきたかあり はじめてのアシュタンガヨガ 19:30 20:45 Takako Obata	ビューティーアップエクササイズ(ストレッチ&コア) 9:30 10:30 Mika ヴィンヤサ(呼吸&アライメント) 10:45 12:00 Koba ディープリラクス〜陰&リストラティブ〜ピラティスベーシック Pilates Basic 12:30 13:45 Koba 19:30 20:30 Kohjiroh	視力向上ヨガ 9:30 10:30 Kie 骨盤調整ヨガ Pelvis Reset Yoga 10:45 12:00 masumi ピラティスビギナー Pilates Beginner 12:30 13:30 maki キャンドルヨガ Candle Yoga 19:30 20:45 mayu	朝ヨガ Morning Yoga 8:15 9:15 masumi ハタシバナダヨガ Hatha Sivananda 9:30 11:00 yuco ヴィンヤサフロー Vinyasa Flow 11:15 12:30 kaori	【NEW】アニマルフロー 7:30 8:30 Tania Ikeda サンデーリフレッシュヨガ Sunday RefreshYoga 9:00 10:00 masumi ミュージックヴィンヤサフロー 10:15 11:30 masumi ストレッチ&ヨガ Stretch & Yoga 11:45 13:00 maki	
OUTDOOR				モーニングトレイルウォーク 9:30 11:30 大釜 ショートアドベンチャー地獄谷		◎ガマさんのアドベンチャー 9:30 14:00 大釜 藪漕ぎをたのしんで〜♪	
EVENT					【有料】体の動かし方シリーズ③ 13:30 15:30 Takako Obata 背骨をやわらかく 脊柱の動かし方基本、改善		
	20	22	23	24	25	26	
STUDIO	ピラティスベーシック Pilates Basic 9:30 10:30 Kohjiroh マインドフルネスヨガ Mindfulness Yoga 10:45 12:00 ゆうき リフレッシュ & リストラティブヨガ Refresh & Restorative Yoga 12:15 13:45 Yumiko Niwa ◎リラククスヨガ Relax Yoga 19:30 20:30 Junko	スローフローヨガ Slow Flow Yoga 9:30 10:30 mayu やわらかヨガストレッチ 10:45 12:00 Miyoko ヴィンヤサ基礎 13:30 14:45 こきたかあり はじめてのアシュタンガヨガ 19:30 20:45 Takako Obata	ビューティーアップエクササイズ(ストレッチ&コア) 9:30 10:30 Mika ヴィンヤサ(呼吸&アライメント) 10:45 12:00 Koba ヨガニードラ〜究極のリラクゼーション〜ピラティスベーシック Pilates Basic 12:30 13:45 Koba 19:30 20:30 Kohjiroh	沖ヨガ修正法 Ok! Yoga Modified Method 9:30 10:30 Kie ミュージックヴィンヤサフロー 10:45 12:00 masumi ピラティスビギナー Pilates Beginner 12:30 13:30 maki キャンドルヨガ Candle Yoga 19:30 20:45 mayu	Morning yoga talk"やちやちいヨーガのお話" 8:15 9:15 wassi ハタシバナダヨガ Hatha Sivananda 9:30 11:00 wassi ヴィンヤサフロー Vinyasa Flow 11:15 12:30 kaori	【NEW】アニマルフロー 7:30 8:30 Tania Ikeda サンデーリフレッシュヨガ Sunday RefreshYoga 9:00 10:00 Ori ヴィンヤサフロー Vinyasa Flow 10:15 11:30 Ori 美姿勢ピラティス 11:45 13:00 maki	
OUTDOOR		ノルディックウォーキング 13:00 14:15 よでんまぢみ		モーニングトレイルウォーク 9:30 11:30 大釜 山の水でモーニングコーヒー	◎ガマさんのアドベンチャー 9:30 16:00 大釜 山ごはんをWiFiで作ろう♪		
EVENT							
	27	29	30				
STUDIO	ピラティスベーシック Pilates Basic 9:30 10:30 Kohjiroh マインドフルネスヨガ Mindfulness Yoga 10:45 12:00 ゆうき リストラティブヨガwithアロマ 12:15 13:45 Yumiko Niwa ◎リラククスヨガ 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 Miyoko ヴィンヤサ基礎 13:30 14:45 こきたかあり はじめてのアシュタンガヨガ 15:00 16:15 Takako Obata	ビューティーアップエクササイズ(ストレッチ&コア) 9:30 10:30 Mika ヴィンヤサ(呼吸&アライメント) 10:45 12:00 Koba ディープリラクス〜陰&リストラティブ〜ピラティスベーシック Pilates Basic 12:30 13:45 Koba 19:00 20:00 Kohjiroh ヒーリング ロータス (陰ヨガ) 20:15 21:15 Aki				
OUTDOOR		◎山散歩シリーズ☆ 7:00 12:00 wassi 〜外ヨガはじめ〜Early Bird Yoga&Mountain					
EVENT							

特別アウトドアプログラム

六甲アイランドぐるっと一周☆花三味ウォーキング
担当：ジョージ (Fujikawa)

山散歩シリーズ ~外ヨガはじめ~
Early Bird Yoga&Mountain 担当：wassu

ガマさんのアドベンチャー-藪漕ぎをたのしんで~♪ 担当：大釜
ガマさんのアドベンチャー-山ごはんをWiFiで作ろう 担当：大釜

18日(土)13:30~15:30 担当：Takako Obata

【有料】体の動かし方シリーズ③
背骨をやわらかく〜脊柱の動かし方基本、改善〜

‘老化は背骨から’と言われる。これから、'若々しい背骨'と一緒に、楽に人生を送るために、今日から、ヨガの練習を再スタートしましょう。

2周年記念☆特別プログラム開催月間

毎日登山は2020年4月で2周年を迎えます。これも日頃から毎日登山をご利用して下さる会員様、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2周年の感謝の気持ちを込めて、今年も各インストラクターが「2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（オレンジ色の色付きプログラム）を企画しました。また新たな気づきや、学びの楽しさを感じていただければ幸いです！3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たします。

2周年記念プログラム一覧

- | | |
|---|--|
| 4月2日 脂肪燃焼エクササイズ：Mika | 4月17日 視力向上ヨガ：Kie |
| 4月3日 音と癒しとヨガ：mayu | 4月19日 ミュージックヴィンヤサフロー：masumi |
| 4月5日 【限定7名】免疫力を上げるリストラティブヨガ：Ori
はじめてのヨガ 基本のき：Ori | 4月22日 やわらかヨガストレッチ：Miyoko |
| 4月6日 歪みを整えるヨガ：ゆうき | 4月23日 ヨガニードラ〜究極のリラクゼーション〜：Koba |
| 4月8日 まずはこれだけ！'短縮バージョン15分 ヨガ'：TakakoObata | 4月24日 ミュージックヴィンヤサフロー：masumi |
| 4月9日 自重トレーニング：Kohjiroh | 4月25日 Morning yoga talk"やちやちいヨーガのお話"：wassu |
| 4月12日 感性的ヴィンヤサ+リラクゼーション：Ori | 4月26日 美姿勢ピラティス：maki |
| 4月15日 ヨガとおやつ：mayu | 4月27日 リストラティブヨガwithアロマ：YumikoNiwa |
| | 4月30日 ヒーリング ロータス (陰ヨガ)：Aki |

○プログラムの参加は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。（ピ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
※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

