


	月			水			木			金			土			日				
	5			7			8			9			10			11				
STUDIO	やさしいヨガ Gentle Yoga 9:30 10:30 masumi	ハタヨガベーシック Hatha Yoga Basic 10:45 12:00 masumi	骨盤リセットヨガ Pelvis Reset Yoga 13:30 14:45 masumi	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	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 (Stretch & Core) 9:30 10:30 mika	ヴィンヤサ(呼吸&アライメント) Vinyasa Breath&Alignment 10:45 12:00 koba	陰陽ヨガ Yin Yang Yoga 13:30 14:45 koba	呼吸で深まるヨガ 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	アロマリラクゼーション &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 wass	ハタヨガ オールレベル Hatha Yoga ALL LEVEL 9:45 11:00 wass	ヴィンヤサフロー リフレッシュ &リストラティブヨガ Vinyasa Flow Refresh & Restorative Yoga 11:15 12:30 15:00 16:15 Kaori Yumiko Niwa	ピラティスベーシック Pilates Basic 7:30 8:30 畑 由行	モーニングリラクゼーション Morning Relax Yoga 8:45 10:00 masako	ヴィンヤサフロー ストレッチ&ヨガ Vinyasa Flow Stretch & Yoga 10:15 11:30 11:45 13:00 masako Maki
OUTDOOR																				
EVENT																				
	12			14			15			16			17			18				
STUDIO	やさしいヨガ Gentle Yoga 9:30 10:30 masumi	ハタヨガベーシック Hatha Yoga Basic 10:45 12:00 masumi	骨盤リセットヨガ Pelvis Reset Yoga 13:30 14:45 masumi	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	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 (Stretch & Core) 9:30 10:30 mika	ヴィンヤサ(呼吸&アライメント) Vinyasa Breath&Alignment 10:45 12:00 koba	陰陽ヨガ Yin Yang Yoga 13:30 14:45 koba	呼吸で深まるヨガ 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	アロマリラクゼーション &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 wass	ハタヨガ オールレベル Hatha Yoga ALL LEVEL 9:45 11:00 wass	ヴィンヤサフロー リフレッシュ &リストラティブヨガ Vinyasa Flow Refresh & Restorative Yoga 11:15 12:30 15:00 16:15 Kaori Yumiko Niwa	ピラティスベーシック Pilates Basic 7:30 8:30 畑 由行	モーニングリラクゼーション Morning Relax Yoga 8:45 10:00 masako	ヴィンヤサフロー ストレッチ&ヨガ Vinyasa Flow Stretch & Yoga 10:15 11:30 11:45 13:00 masako Maki
OUTDOOR																				
EVENT																				
	19			21			22			23			24			25				
STUDIO	やさしいヨガ Gentle Yoga 9:30 10:30 wass	ハタヨガベーシック Hatha Yoga Basic 10:45 12:00 wass	骨盤リセットヨガ Pelvis Reset Yoga 13:30 14:45 masumi	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	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 (Stretch & Core) 9:30 10:30 mika	ヴィンヤサ(呼吸&アライメント) Vinyasa Breath&Alignment 10:45 12:00 koba	陰陽ヨガ Yin Yang Yoga 13:30 14:45 koba	呼吸で深まるヨガ Vinyasa Flow 19:30 20:30 haru	カラダ巡るヨガ Body Circulation Yoga 7:30 8:30 Kie	ハタフローベーシック Hatha Flow BASIC 8:45 10:00 masako	アロマリラクゼーション &セルフマッサージ Aroma Relax Yoga & Self-Massage 10:15 11:30 masako	ヒーリングヨガ Healing Yoga 13:30 14:45 mayu	朝ヨガ Morning Yoga 8:15 9:30 wass	ハタヨガ オールレベル Hatha Yoga ALL LEVEL 9:45 11:00 wass	ヴィンヤサフロー リフレッシュ &リストラティブヨガ Vinyasa Flow Refresh & Restorative Yoga 11:15 12:30 15:00 16:15 saeko Yumiko Niwa	ピラティスベーシック Pilates Basic 7:30 8:30 畑 由行	モーニングリラクゼーション Morning Relax Yoga 8:45 10:00 mica	ヴィンヤサフロー ストレッチ&ヨガ Vinyasa Flow Stretch & Yoga 10:15 11:30 11:45 13:00 mica Maki
OUTDOOR																				
EVENT																				
	26			28			29			30										
STUDIO	やさしいヨガ Gentle Yoga 9:30 10:30 wass	ハタヨガベーシック Hatha Yoga Basic 10:45 12:00 wass	骨盤リセットヨガ Pelvis Reset Yoga 13:30 14:45 masumi	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	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 (Stretch & Core) 9:30 10:30 mika	ヴィンヤサ(呼吸&アライメント) Vinyasa Breath&Alignment 10:45 12:00 koba	陰陽ヨガ Yin Yang Yoga 13:30 14:45 koba	呼吸で深まるヨガ 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	アロマリラクゼーション &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						
OUTDOOR																				
EVENT																				

11月17日(土) 8:00~13:30 担当：藤川

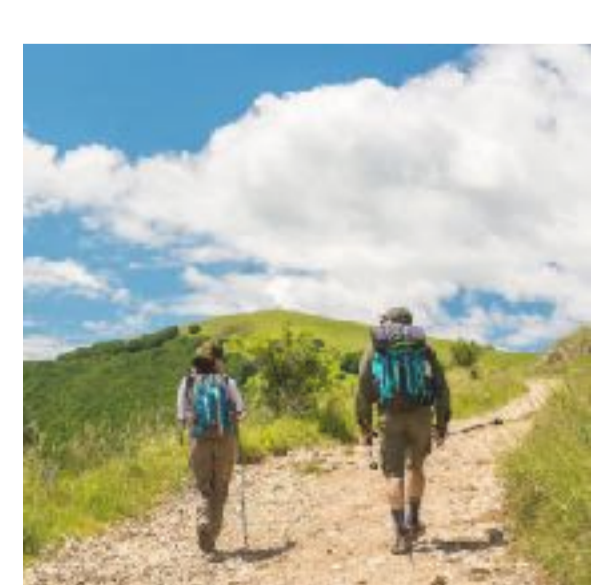
アーバンノルディック
～スベアリブを食べに行こう～



ノルディックウォーキングとグルメを組み合わせた楽しいイベント！再度山荘でスベアリブを食べます。神戸の海と山を巡るコースです。

11月18日(日) 7:00~9:30 担当：wass

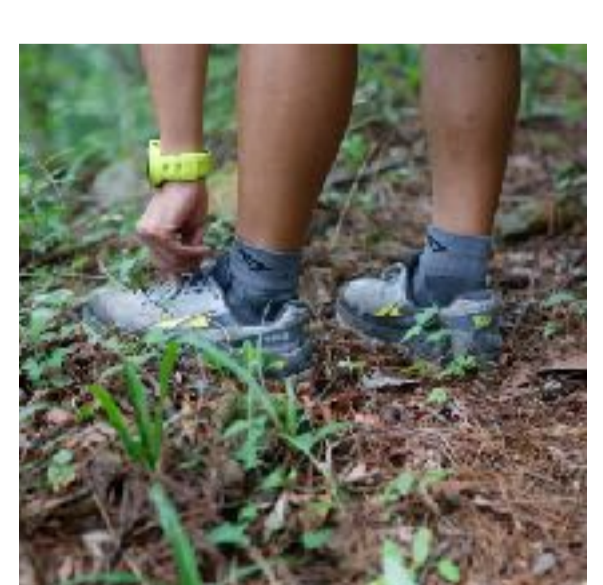
お山散歩と茶屋ごはん
～朝ごはんを目指してのんびりウォーク～



茶屋ごはん後は山頂まで歩くもよし、朝ごはんをたべて出勤するもよし。朝の新鮮な空気を感ながらのウォーキング、そして気持ちの良い1日をスタートしましょう！

11月25日(日) 8:00~12:00 担当：吉川

はじめてのトレイルラン
～七兵衛山・風吹岩コース～



初めてでも安心のコースを7kmほどゆっくり走ったり、歩いたりしながら進みます。トレイルランニングにチャレンジしたい方にオススメです。

STUDIO PROGRAM

- 11月11日(日) 15:30~17:00 担当：Kazuyo
アーユルヴェーダ講座 第2回
- 11月17日(土) 12:45~14:45 担当：Takako
【有料】スキルアップ講座
「体側を伸ばす編 (サイドストレッチ特集)」

○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。

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

