

	月			水			木			金			土			日		
	1			2			3			4			5					
STUDIO	スローフローヨガ 9:30 10:30 mayu	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) 10:45 12:00 maki	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 wasshi	ピラティスベーシック Pilates Basic	7:30 8:30 畑 由行					
OUTDOOR	エナジーフローヨガ 10:45 12:00 maki	エナジーフローヨガ Energy Flow Yoga	10:45 12:00 maki	ヴィンヤサ(呼吸&アライメント) 13:30 14:45 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) 12:30 13:45 masako	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 Hatha Sivananda Yoga	9:45 11:00 wasshi	サンデーリフレッシュヨガ Sunday RefreshYoga	9:00 10:00 masako						
EVENT	はじめてのアシュタンガヨガ Ashtanga for Beginners 15:30 16:30 Takako Obata	はじめてのアシュタンガヨガ Ashtanga for Beginners	15:30 16:30 Takako Obata	ピラティスベーシック Pilates Basic	ピラティスベーシック Pilates Basic	16:30 17:30 Kohjiroh	キヤンドルヨガ Candle Yoga	キヤンドルヨガ 16:30 17:30 mayu	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						
	はじめてのアシュタンガヨガ Ashtanga for Beginners 15:30 16:30 Takako Obata	はじめてのアシュタンガヨガ Ashtanga for Beginners	15:30 16:30 Takako Obata	ピラティスベーシック Pilates Basic	ピラティスベーシック Pilates Basic	16:30 17:30 Kohjiroh	キヤンドルヨガ Candle Yoga	キヤンドルヨガ 16:30 17:30 mayu	リフレッシュ Refresh	14:15 15:30 Yumiko Niwa	リフレッシュ Refresh	14:15 15:30 Yumiko Niwa						
OUTDOOR	5月のenjoy trekking!! vol.1 8:00 12:00 田垣内	5月のenjoy trekking!! vol.1	8:00 12:00 田垣内	5月のenjoy trekking!! vol.1	5月のenjoy trekking!! vol.1	8:00 12:00 田垣内	5月のenjoy trekking!! vol.1	5月のenjoy trekking!! vol.1	パークヨガ Park Yoga	8:15 9:30 mio	5月のenjoy trekking!! vol.1	8:00 12:00 田垣内						
EVENT																		
	6			8			9			10			11			12		
STUDIO	呼吸とアライメント入門 9:30 10:30 こきたかあり	呼吸とアライメント入門 Slow Flow Yoga	9:30 10:30 mayu	ヴィンヤサ (アライメントWプレス) 基礎 10:45 12:00 こきたかあり	ヴィンヤサ (アライメントWプレス) 基礎 Slow Flow Yoga	9:30 10:30 mayu	骨盤調整ヨガ Pelvis Reset Yoga 13:30 14:45 masumi	骨盤調整ヨガ Pelvis Reset Yoga	13:30 14:45 masumi	朝ヨガ Morning Yoga	8:15 9:30 wasshi	ピラティスベーシック Pilates Basic	7:30 8:30 畑 由行					
OUTDOOR	◎リラククスヨガ Relax Yoga 15:00 16:00 wasshi	◎リラククスヨガ Relax Yoga	15:00 16:00 wasshi	はじめてのアシュタンガヨガ Ashtanga for Beginners 19:30 20:30 Takako Obata	はじめてのアシュタンガヨガ Ashtanga for Beginners	19:30 20:30 Takako Obata	◎リラククスヨガ Relax Yoga 15:00 16:00 wasshi	◎リラククスヨガ Relax Yoga	15:00 16:00 wasshi	5月のenjoy trekking!! vol.2 8:00 12:00 田垣内	5月のenjoy trekking!! vol.2	8:00 12:00 田垣内						
EVENT																		
	13			15			16			17			18			19		
STUDIO	呼吸とアライメント入門 9:30 10:30 こきたかあり	呼吸とアライメント入門 Slow Flow Yoga	9:30 10:30 mayu	ヴィンヤサ (アライメントWプレス) 基礎 10:45 12:00 こきたかあり	ヴィンヤサ (アライメントWプレス) 基礎 Slow Flow Yoga	9:30 10:30 mayu	骨盤調整ヨガ Pelvis Reset Yoga 13:30 14:45 masumi	骨盤調整ヨガ Pelvis Reset Yoga	13:30 14:45 masumi	朝ヨガ Morning Yoga	8:15 9:30 wasshi	ピラティスベーシック Pilates Basic	7:30 8:30 畑 由行					
OUTDOOR	◎リラククスヨガ Relax Yoga 19:30 20:30 wasshi	◎リラククスヨガ Relax Yoga	19:30 20:30 wasshi	はじめてのアシュタンガヨガ Ashtanga for Beginners 19:30 20:30 Takako Obata	はじめてのアシュタンガヨガ Ashtanga for Beginners	19:30 20:30 Takako Obata	◎リラククスヨガ Relax Yoga 19:30 20:30 wasshi	◎リラククスヨガ Relax Yoga	19:30 20:30 wasshi	5月のenjoy trekking!! vol.3 8:00 12:00 田垣内	5月のenjoy trekking!! vol.3	8:00 12:00 田垣内						
EVENT																		
	20			22			23			24			25			26		
STUDIO	リリースヨガ Release Yoga 9:30 10:30 maki	リリースヨガ Release Yoga	9:30 10:30 maki	ヴィンヤサ 基礎 Vinyasa Yoga 10:45 12:00 maki	ヴィンヤサ 基礎 Vinyasa Yoga	10:45 12:00 maki	骨盤調整ヨガ Pelvis Reset Yoga 13:30 14:45 masumi	骨盤調整ヨガ Pelvis Reset Yoga	13:30 14:45 masumi	朝ヨガ Morning Yoga	8:15 9:30 wasshi	ピラティスベーシック Pilates Basic	7:30 8:30 畑 由行					
OUTDOOR	◎リラククスヨガ Relax Yoga 19:30 20:30 wasshi	◎リラククスヨガ Relax Yoga	19:30 20:30 wasshi	はじめてのアシュタンガヨガ Ashtanga for Beginners 19:30 20:30 Takako Obata	はじめてのアシュタンガヨガ Ashtanga for Beginners	19:30 20:30 Takako Obata	◎リラククスヨガ Relax Yoga 19:30 20:30 wasshi	◎リラククスヨガ Relax Yoga	19:30 20:30 wasshi	5月のenjoy trekking!! vol.3 8:00 12:00 田垣内	5月のenjoy trekking!! vol.3	8:00 12:00 田垣内						
EVENT																		
	27			29			30			31			31			31		
STUDIO	リリースヨガ Release Yoga 9:30 10:30 maki	リリースヨガ Release Yoga	9:30 10:30 maki	ヴィンヤサ 基礎 Vinyasa Yoga 10:45 12:00 maki	ヴィンヤサ 基礎 Vinyasa Yoga	10:45 12:00 maki	骨盤調整ヨガ Pelvis Reset Yoga 13:30 14:45 masumi	骨盤調整ヨガ Pelvis Reset Yoga	13:30 14:45 masumi	朝ヨガ Morning Yoga	8:15 9:30 wasshi	ピラティスベーシック Pilates Basic	7:30 8:30 畑 由行					
OUTDOOR	◎リラククスヨガ Relax Yoga 19:30 20:30 wasshi	◎リラククスヨガ Relax Yoga	19:30 20:30 wasshi	はじめてのアシュタンガヨガ Ashtanga for Beginners 19:30 20:30 Takako Obata	はじめてのアシュタンガヨガ Ashtanga for Beginners	19:30 20:30 Takako Obata	◎リラククスヨガ Relax Yoga 19:30 20:30 wasshi	◎リラククスヨガ Relax Yoga	19:30 20:30 wasshi	5月のenjoy trekking!! vol.3 8:00 12:00 田垣内	5月のenjoy trekking!! vol.3	8:00 12:00 田垣内						
EVENT																		

◆GW (1日~6日) 営業時間のお知らせ◆
 ゴールデンウィーク中の営業は下記の通りとなっております。
 平日の祝日：09:00-18:00 (通し営業)
 土・日：【土曜】08:00~17:00
 【日曜】7:00~14:00

5日(日) 11日(土) 19日(日)
 8:00~12:00 担当：田垣内
5月のenjoy trekking!! vol.1,2,3
 新しく加わった田垣内先生に、3弾に渡って
 トレッキングの楽しさを伝えていただきます。
 毎回違うコースを楽しんでください！

12日(日) 08:00-13:00 再度山スペアリブランチ
 (07:45) 担当：wasshi
 ノルディック組 担当：ジョージ(Fujikawa)
 山からゆるくトレイルランニングでむかう再度山
 荘。 新緑の再度山周辺を満喫する半日！ゴールはスペアリブが有名な再度山荘。
 しっかり動いた体に栄養補給いたしましょう！！

ワッシー&ジョージ
 コラボ山イベント

8日(土)13:00-16:30 担当：ジョージ (Fujikawa)
 須磨離宮公園“春のローズフェスティバル”へ
 ノルディックで行こう！
 咲き誇るバラを求めて、楽しくノルディックハイキングし
 ます！解散後は、オシャレでハンバーガーの美味しいお店
 「グレイトフルズ」でビーチを眺めながら乾杯！

26日(日) 07:30-12:30 担当：wasshi
GreenGreen Hiking&Yoga
 緑の美しい季節、森林植物園を目指してハイキング。
 森林浴ヨガで身体をリセット。ヨガ後は植物園内のみちく
 さカフェパチにて遅めのランチを楽しみましょう♪

○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
 ※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

