

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
STUDIO	休館日	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 フロー(aligned with breath)&リラクゼーション 12:30 13:45 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	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 フロー(aligned with breath)&リラクゼーション 12:30 13:45 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	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) 11:00 12:15 Koba ディープリラクセス〜陰&リストラティブ〜 12:30 13:45 Koba ピラティスベーシック Pilates Basic 18:30 19:15 Kohjiroh ピラティスベーシック Pilates Basic 19:30 20:15 Kohjiroh	骨盤調整ヨガ Pelvis Reset Yoga 10:00 11:15 masumi きほんのヨガ 11:30 12:45 Takako Obata ピラティスビギナー-Pilates Beginner 13:00 14:00 maki キャンドルヨガ Candle Yoga 19:30 20:45 mayu	朝ヨガ Morning Yoga 8:15 9:15 彩 ヴィンヤサフロー Vinyasa Flow 9:45 11:00 彩 【限定開催】フランドンズレッスン 11:15 12:15 Kie 〜Hula beautiful Life〜	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 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
	オンラインクラス 今までよりも本数が 増えました!	きれになるフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi 基礎からヨガ 19:00 19:45 Takako Obata	休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 Waka		リンバヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ Stretch & Yoga 10:00 10:45 Mami ◎サンセットビーチヨガ 17:30 18:15 mayu	ピラティスwith ナタリー 11:30 12:15 Natalie
OUTDOOR					モーニングトレイルウォーク ファイナル 9:30 11:30 大釜 ビギナー向け布引の滝		
ONLINE							
EVENT							
	7	8	9	10	11	12	13
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 Refresh 12:15 13:45 Yumiko Niwa &リストラティブ & Restorative Yoga ◎リラクセスヨガ 19:30 20:30 maki	休館日	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 フロー(aligned with breath)&リラクゼーション 12:30 13:45 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) 11:00 12:15 Koba ディープリラクセス〜陰&リストラティブ〜 12:30 13:45 Koba 自重トレーニング 18:30 19:15 Kohjiroh 自重トレーニング 19:30 20:15 Kohjiroh	骨盤調整ヨガ Pelvis Reset Yoga 10:00 11:15 masumi きほんのヨガ 11:30 12:45 Takako Obata ピラティスビギナー-Pilates Beginner 13:00 14:00 maki キャンドルヨガ Candle Yoga 19:30 20:45 mayu	朝ヨガ Morning Yoga 8:15 9:15 彩 ヴィンヤサフロー Vinyasa Flow 9:45 11:00 彩 視力向上ヨガ 11:15 12:15 Kie	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 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 よでんさちみ		モーニングトレイルウォーク ファイナル 9:30 11:30 大釜 布引周辺森の散策		みなとのもり公園 16:00 18:00 ジョージ ノルディックと"モルック"遊び (Fujikawa)
ONLINE		きれになるフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi フロー 19:00 19:45 こきたかあり		ジェントルフロー&メディテーション 13:30 14:15 Wake ストレッチピラティス 19:30 20:15 Erica	リンバヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ Stretch & Yoga 10:00 10:45 Mami	ピラティスwith ナタリー 11:30 12:15 Natalie
EVENT							
	14	15	16	17	18	19	20
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 Refresh 12:15 13:45 Yumiko Niwa &リストラティブ & Restorative Yoga ◎リラクセスヨガ 19:30 20:30 wassi	休館日	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 フロー(aligned with breath)&リラクゼーション 12:30 13:45 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) 11:00 12:15 Koba ヨガニードラ ~究極のリラクゼーション~ 12:30 13:45 Koba ピラティスベーシック Pilates Basic 18:30 19:15 Kohjiroh ピラティスベーシック Pilates Basic 19:30 20:15 Kohjiroh	骨盤調整ヨガ Pelvis Reset Yoga 10:00 11:15 masumi きほんのヨガ 11:30 12:45 Takako Obata ピラティスビギナー-Pilates Beginner 13:00 14:00 maki 癒しのヨガ ~ヨガとシンキングボール~ 19:30 20:45 mayu	朝ヨガ Morning Yoga 8:15 9:15 wassi ハタシバナングヨガ Hatha Sivananda 9:30 11:00 wassi ヨーガとマントラ 11:15 12:15 Kie	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 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					◎ガマ散歩 ファイナル 9:30 14:00 大釜 深い森を散策	
ONLINE	ハタフロー 13:30 14:15 NOB	きれになるフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi 基礎からヨガ 19:00 19:45 Takako Obata	リラクセスフロー for meditation 19:30 20:15 斎藤りょうこ		リンバヨガ 10:00 10:45 Ai ヒーリングロータスfor Yin 19:30 20:15 Aki	ストレッチ&ヨガ Stretch & Yoga 10:00 10:45 Mami	ピラティスwith ナタリー 11:30 12:15 Natalie
EVENT							
	21	22	23	24	25	26	27
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 Restorative Yoga 12:15 13:30 Yumiko Niwa ◎リラクセスヨガ 13:45 14:45 mayu	休館日	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 フロー(aligned with breath)&リラクゼーション 12:30 13:45 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) 11:00 12:15 Koba ディープリラクセス〜陰&リストラティブ〜 12:30 13:45 Koba ピラティスベーシック Pilates Basic 18:30 19:15 Kohjiroh ピラティスベーシック Pilates Basic 19:30 20:15 Kohjiroh	ミュージックヴィンヤサフロー 10:00 11:15 masumi きほんのヨガ 11:30 12:45 Takako Obata ピラティスビギナー-Pilates Beginner 13:00 14:00 maki キャンドルヨガ Candle Yoga 19:30 20:45 mayu	朝ヨガ Morning Yoga 8:15 9:15 wassi ハタシバナングヨガ Hatha Sivananda 9:30 11:00 wassi ヨーガとマントラ 11:15 12:15 Kie	美姿勢ピラティス 7:30 8:30 maki 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 ストレッチ&ヨガ Stretch & Yoga 11:45 13:00 maki
	OUTDOOR	箕面の滝 納涼ノルディック 9:00 11:30 ジョージ (Fujikawa)		ノルディックウォーキング 13:00 14:15 よでんさちみ		モーニングトレイルウォーク ファイナル 9:30 11:30 大釜 城山散策	
ONLINE		きれになるフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi 基礎からヨガ 19:00 19:45 Takako Obata		ジェントルフロー&メディテーション 13:30 14:15 Wake ストレッチピラティス 19:30 20:15 Erica	リンバヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ Stretch & Yoga 10:00 10:45 Mami 【有料】ヨガを継続する 13:00 15:00 Takako Obata	ピラティスwith ナタリー 11:30 12:15 Natalie
EVENT							
	28	29	30	<div data-bbox="1291 1501 2448 1806" style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <h2 style="text-align: center;">9月のテーマ “Breath Deeply”</h2> <p>9月はまだまだ暑い日が続きます。夏を過ごしてきている身体は消耗していますので、潤いと栄養を取ることを心がけていきましょう。私たちは食べ物だけでなく、呼吸からもエネルギーを得ています。呼吸に意識を向けること。また陰ヨガやリストラティブを行って気を養うこと。筋肉や臓器に血流を促すように安定してゆったりスタンディング、ツイストや逆転などのポーズを取ることを心がけましょう。</p> </div>			
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 Refresh 12:15 13:45 Yumiko Niwa &リストラティブ & Restorative Yoga ◎リラクセスヨガ 19:30 20:30 wassi	休館日	スローフローヨガ Slow Flow Yoga 9:30 10:30 mayu エナジーフロー-MAX 10:45 12:00 Miyoko 変化の波に乗る力 12:30 14:00 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				
OUTDOOR			◎朝ヨガ × 茶屋ごはん 7:00 11:30 wassi				
ONLINE	ハタフロー 13:30 14:15 NOB	きれになるフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi フロー 19:00 19:45 こきたかあり	リラクセスフロー for meditation 19:30 20:15 斎藤りょうこ				
EVENT							

アウトドア プログラム

モーニングトレイルウォーク 担当：大釜
ノルディックウォーキング 担当：よでんさちみ
みなとのもり公園 ノルディックと"モルック"遊び 担当：ジョージ (Fujikawa)
箕面の滝 納涼ノルディック 担当：ジョージ
山ヨガ×茶屋ごはん 担当：wassii
ガマ散歩 担当：大釜
サンセットビーチヨガ 担当：mayu

○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)※現在は縮小して実施しております。
○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
※土日祝については、イベントの有無により営業終了時間を変更する場合がございます。

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

