

8月	南房総富浦スタジオ					
月	火	水	木	金	土	日
					1日	2日
					ガルバヨガスタジオ 様	10:00 ハタヨガ (調整ヨガ)
					リトリート (満席)	13:30「オーシャンセラピー」 リラクسسスィム or SUP
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
—	—	9:00「オーシャンセラピー」 リラクسسスィム or SUP	幕張本郷スタジオ	10:00 ハタヨガ (調整ヨガ)	YYT6 0 (満席)	ナッブスダイブファクトリー様
—	13:30 SUP クルーズ	13:30 Junko ハタヨガ (調整ヨガ)		13:30「オーシャンセラピー」 リラクسسスィム or SUP		リトリート (満席)
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
10:00 Junko ハタヨガ (調整ヨガ)	9:00「オーシャンセラピー」 リラクسسスィム or SUP	9:00「オーシャンセラピー」 リラクسسスィム or SUP	幕張本郷スタジオ	10:00-12:00 ヨガクルンタ	—	10:00 ハタヨガ (調整ヨガ)
プライベートSUP(満席)	13:00 Junko シニアヨガ	13:30 Junko ハタヨガ (調整ヨガ)		13:30 SUP & スキン (満席) 16:30 サンセットSUP(満席)	—	13:30「オーシャンセラピー」 リラクسسスィム or SUP
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
—	—	9:00「オーシャンセラピー」 リラクسسスィム or SUP	幕張本郷スタジオ	10:00 ハタヨガ (調整ヨガ)	9:00「オーシャンセラピー」 リラクسسスィム or SUP	YYT6 0 (満席)
—	13:30 SUP クルーズ	13:30 Junko ハタヨガ (調整ヨガ)		13:30「オーシャンセラピー」 リラクسسスィム or SUP		
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
—	—	—	—	9:00「オーシャンセラピー」 リラクسسスィム or SUP	9:00「オーシャンセラピー」 リラクسسスィム or SUP	—
—	—	—	—	—	13:30 回復のヨガ	—
31日						
—						
—						

【「オーシャンセラピー」リラクسسスィムとは】

海に浮かんだり、シュノーケリングやスキndaイピング（素潜り）をすることで、ストレスや痛みの緩和や、リラクゼーション効果や自然治癒力を得るプログラムです。

海のミネラルを皮膚から吸収し、心地よい浮遊感と程よい水圧により、マッサージ効果、血流の流れの促進します。また深い呼吸と瞑想感を得ることができます。

海のセラピーとヨガで、ミネラルチャージやエネルギーの循環と回復を目的としています。泳げなくても大丈夫です。初めての方大歓迎です。器材は全てレンタル可能です。

【こんな方におすすめ】

体の痛みを取り除きたい方、ストレスやトラウマの根源に対処する術を探している方、何かにチャレンジをしたい方、

海の中を見たい方、ゼロから素潜りできるようになりたい方、イルカと泳ぐためにテクニックを磨きたい方、

水中での滞留時間を伸ばし瞑想的なリラクセスを得たい方

【海のミネラル効果】

「らせんの高エネルギーに満ちたこの【海水】は必須有用ミネラルを全て含し重金屬をデトックスしその後の体内の電氣的なイオンバランスを最適に保つ！」木村一相さんの著書より。

海のミネラルエネルギー-医学で海のミネラルと人間のミネラルは ほぼ同じだと言います。

枇杷も海風から運ばれるミネラルで美味しくなるし、海に入るとアトピーが良くなったたり心が元気になったり免疫力が上がったり、、

きっと 海のミネラルに秘密があるはず。海の治癒力が多くの方にお役に立ちますように。