

# ビーチヨガ&ヨガプログラム

## アウトドアフィットネス SENNAN LONG PARK

# 1

Jan

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4 midori
<b>全プログラム1回 1,650円(税込)</b> 月4回以上ご利用の方は月に8回まで利用できる 月額会員4,730円(税込)がお得です！ 2025年も、アウトドアフィットネス泉南ロングパークのプログラムで、心、身体、健やかに！						10:30-11:30 New! ピラティス×ヨガ  13:30-14:30 ベーシックハタヨガ ☆☆☆
5	6	7	8	9	10	11 midori
9:30-サンカルバ瞑想とヨガ	10:30-11:30 温めるフローヨガ			10:30-11:30 ストレッチヨガ	10:30-11:30 ほぐしヨガ(肩・腰)	9:30-10:30 New! ピラティス×ヨガ
11:00-温活リフレクソロジー 14:00-15:00 リラクサアロマヨガ	13:30-14:30 リラクゼーションアロマヨガ ドリーミータイム(ラベンダー)			13:30-14:30 温活リフレクソロジー	13:30-14:30 リラクサアロマヨガ	11:00-12:00 お正月太り解消しよう ベーシックピラティス
12 midori	13	14	15	16	17	18 midori
9:30-10:30 ベーシックハタヨガ ☆☆☆	9:30-サンカルバ瞑想とヨガ			10:30-11:30 ストレッチヨガ	10:30-11:30 ほぐしヨガ(肩・腰)	10:30-11:30 New! ピラティス×ヨガ
11:00-12:00 リラクサアロマヨガ	11:00-12:00 温活リフレクソロジー 14:00-15:00 リラクサアロマヨガ			13:30-14:30 温活リフレクソロジー	13:30-14:30 リラクサアロマヨガ	13:30-14:30 ベーシックハタヨガ ☆☆☆
19	20	21	22	23	24	25 midori
9:30-サンカルバ瞑想とヨガ	10:30-11:30 温めるフローヨガ			10:30-11:30 ストレッチヨガ	10:30-11:30 ほぐしヨガ(肩・腰)	9:30-10:30 New! ピラティス×ヨガ
11:00-温活リフレクソロジー	13:30-14:30 リラクゼーションアロマヨガ ドリーミータイム(ラベンダー)			13:30-14:30 温活リフレクソロジー	13:30-14:30 リラクサアロマヨガ	11:00-12:00 お正月太り解消しよう ベーシックピラティス
26	27 Kanae	28	29	30	31	<b>2025年も ヨガとピラティス ビーチヨガを楽しんで 心、身体、健やかに！</b>
9:30-サンカルバ瞑想とヨガ	10:30-11:30 セルフケア股関節			10:30-11:30 ストレッチヨガ	10:30-11:30 ほぐしヨガ(肩・腰)	
11:00-温活リフレクソロジー	13:30-14:30 リラクゼーションアロマヨガ ドリーミータイム(ラベンダー)			13:30-14:30 温活リフレクソロジー	13:30-14:30 リラクサアロマヨガ	

### 【特別クラス】サンカルバ瞑想とヨガ 毎週日曜 朝9:30~

サンカルバは、自分の人生を通じて達成したい大きな目標(大願)のことで、その目標を想起しやすい言葉やイメージなどを設定して、その言葉を心の中で唱えたり、イメージを意識したり、瞑想したり、。目標に近づくためにご自身の中に目標を浸透させていくヨガの手法です。サンカルバの方法を使って、新しい年のはじめに目標を定め、その目標をいつでもどこでもイメージできるマジックワードやイメージをつくり、目標をいつでも忘れずに意識して近づいていくことに1年を通じてトライしてみましよう。

### 1月のリラクサアロマヨガ ~ローズマリー&レモン香り~

ローズマリーのシャープで清々しい香り&レモンのスッキリとした香りは、気分を切り替え、やる気を高めてくれます。新年が始まり、ゆったりとしたお休みモードからスイッチをONにして、仕事や勉強に集中していきましょう！ただ、焦らず、休む時はしっかり休み、上手にスイッチを切り替えてみてくださいね。2023年も皆様にとって喜びと希望が溢れる、一年になりますよう願っております。ヨガの時間を通し、心も身体も健やかに、日々の生活の中の心地よさ、快適さに目を向けて頂きたいです。2025年もよろしく願います！！

### プログラム参加・お支払いについて

現金のお取り扱いはありません。  
 QR決済・電子マネー・クレジットカードのご利用をお願いします。  
 初めてのお客様、お支払いが必要なお客様は、先に、受付・お支払いをお願いします。お時間に余裕を持ってお越しください。

### NEWクラス！ピラティス×ヨガ！？

ピラティス×ヨガで全身の筋肉を動かして筋肉を鍛えながら同時にほぐし、筋肉量・柔軟性UPへ導くプログラム。日常生活でも、普段の何気ない、ご自身の身体の筋肉の動きや体の動かし方について、自然に意識を変えていくプログラムとなります。

ご予約・詳細は [コチラ](#) ▶▶▶  
 ご不明な点は下記までご連絡くださいませ。



最新情報やクラス、当日の空き状況は  
 インスタグラムストーリーをご覧ください



Instagram



outdoorfitnesssennanlongpark@beachtown.co.jp