

ビーチヨガ&ヨガプログラム 7

アウトドアフィットネス SENNAN LONG PARK JULY

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|---|---|----|----|---|--|--|--|
| <p>室内ヨガ：公園管理事務所で開催します</p> <p>ビーチヨガ：ビーチ開催・初めての方20分前に公園管理事務所に受付をお済ませください 雨天の場合：予約の際に雨天中止OR雨天時室内をお選びください。どちらの場合も事前にメール致します。</p> <p>2周年特別プログラム：2周年限定の特別プログラムです。今月限定ですので、ぜひご参加ください♪</p> <p>新月・満月ヨガ：新月の日/室内特別クラス。満月の日/夜の特別クラス、ビーチ開催。ヨガ&瞑想クラスです。</p> | | | | | 1 | 2 | |
| 3 Mai | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| <p>朝活しよ！モーニングビーチヨガ 8:00-9:00 ☆☆☆</p> <p>【2周年】マインドフルネスヨガ 10:00-11:00 ☆</p> <p>リラックスアロマヨガ 14:00-15:00 ☆☆☆</p> | ASAヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆ | | | <p>ストレッチ&ヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆</p> <p>【平日午後クラス】 骨盤ヨガ 13:30-14:30</p> | <p>リラックスアロマヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆</p> | <p>リラックスアロマヨガ 11:00-12:00 ☆☆☆</p> <p>はじめてのヨガ 14:00-15:00 ☆☆☆</p> <p>サンセットビーチヨガ 17:30-18:30 ☆☆☆</p> | |
| 10 Mai | 11 | 12 | 13 | 14 満月○ | 15 | 16 | |
| <p>朝活しよ！モーニングビーチヨガ 8:00-9:00 ☆☆☆</p> <p>【2周年】マインドフルネスヨガ 10:00-11:00 ☆</p> <p>リラックスアロマヨガ 14:00-15:00 ☆☆☆</p> | ASAヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆ | | | <p>【午後】ストレッチ&ヨガ 13:30-14:30 ☆☆☆</p> <p>満月ヨガ ビーチ開催 18:30-19:30 ☆☆☆</p> | <p>リラックスアロマヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆</p> | <p>朝活しよ！モーニングビーチヨガ 7:45-8:45 ☆☆☆</p> <p>リラックスアロマヨガ 11:00-12:00 ☆☆☆</p> | |
| 17 Mai | 18 Kanae | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | |
| <p>【2周年特別クラス】 DEEP リラクゼーション ☆ 14:00-15:00</p> <p>Malama Hawaii 2022 Sunset beach Yoga Day17/Kanae, Day18/Mai 18:00~18:45</p> | <p>【2周年特別クラス】 目を閉じてアーサナに集中 14:00-15:00 ☆☆☆</p> | | | <p>ストレッチ&ヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆</p> <p>【平日午後クラス】 骨盤ヨガ 13:30-14:30</p> | <p>リラックスアロマヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆</p> | <p>朝活しよ！モーニングビーチヨガ 7:45-8:45 ☆☆☆</p> <p>リラックスアロマヨガ 11:00-12:00 ☆☆☆</p> | |
| 24 Kanae | 25 Kanae | 26 | 27 | 28 | 29 新月● | 30 | |
| <p>姿勢改善ヨガ ☆☆☆ 10:30-11:30</p> <p>イブニングビーチヨガ 16:30-17:30 ☆☆☆</p> | ASAヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆ | | | <p>ストレッチ&ヨガ Mai 10:30-11:30 ☆☆☆</p> <p>【平日午後クラス】 骨盤ヨガ Kanae 13:30-14:30</p> | <p>【新月の日】 マインドフルネスヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆</p> | <p>朝活しよ！モーニングビーチヨガ 7:45-8:45 ☆☆☆</p> <p>リラックスアロマヨガ 11:00-12:00 ☆☆☆</p> <p>DEEP リラクゼーション ☆ 14:00-15:00</p> | |
| 31 Kanae | <p>ご予約・詳細は コチラ ▶▶▶ </p> <p>ご不明な点は下記までお願いします </p> <p>outdoorfitnesssennanlongpark@beachtown.co.jp</p> <p> インスタグラム 随時更新中！ ストーリーへ最新の情報掲載中</p> | | | | | <p>ご案内</p> <p>【受付・集合】 泉南ロングパーク公園管理事務所 はじめての方は、お手続きがございましたので、開始20分前にお越しください。 【お支払いについて】 現金はご利用いただけません。 QR決済・電子マネー・各種クレジットカードでのお支払いをお願いいたします。 ※受付など施設内では、マスクの着用をお願いいたします。 ※更衣室はございません。動きやすい服装でお越しください。 ※16歳以上のお客様を対象としております。</p> | |

7月のリラックスアロマヨガ ～ラベンダー&ベルガモットの香り～

フローラルな甘さの中に、ハーブ調の爽やかさを感じる柔らかなラベンダーの香り。心身のリラックス効果に優れ、ストレスによる緊張や不安、怒りを和らげ、安定した精神状態へと導きます。柑橘系でありながらもフローラルな甘い香りのベルガモットとブレンドします。ベルガモットには、高ぶった心を鎮める効果があります。柔らかく、リラックス効果の高い香りと共に、癒しの優しい時間をお過ごしください。

ビーチヨガ/サンセットビーチヨガ

雨天中止となる場合は、ご予約時のメールへご連絡させていただきます。
【お持ち物】 動きやすい服装、マスク、飲み物、タオル、ヨガマット
ヨガマットは330円(税込)でレンタル可能です。日焼け対策(帽子・長袖等・・・)

【2周年特別クラス】

7月でOPENより、2周年を迎え、昨年同様7月限定のクラスを開催致します！
マインドフルネスヨガ・姿勢改善ヨガ・目を閉じてアーサナに集中・DEEPリラクゼーションの4クラスです！さらにヨガを深め楽しんで頂けるクラスです！お楽しみに♪

Malama Hawaii 2022 Sunset beach Yoga

日程：7月17日(日), 18日(月・祝) 18:00~18:45

担当講師：17日 Kanae , 18日 Mai 

イベントご予約は 日程別上記QRよりお願い申し上げます。

参加費：1,320円(レンタルマット代込)

月額会員様以外はWEBより事前決済・ご予約をお願いします。