

ビーチヨガ&ヨガプログラム

8

アウトドアフィットネス SENNAN LONG PARK

AUG

日	月	火	水	木	金	土
 Instagram インスタグラム 随時更新中! ストーリーへ最新情報掲載中	1	2	3	4	5	6
	ASAヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆ 【平日午後クラス】 骨盤ヨガ 13:30-14:30			ストレッチ&ヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆ 【平日午後クラス】 骨盤ヨガ 13:30-14:30	リラックスアロマヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆	Total Body Yoga-背中- 10:30-11:30 ☆☆☆ リラックスアロマヨガ 14:00-15:00 ☆☆☆ サンセットビーチヨガ 17:30-18:30 ☆☆☆
7	8	9	10	11	12	13
はじめてのヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆ リラックスアロマヨガ 14:00-15:00 ☆☆☆ サンセットビーチヨガ 17:30-18:30 ☆☆☆	ASAヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆ 【平日午後クラス】 骨盤ヨガ 13:30-14:30			リラックスアロマヨガ 11:00-12:00 ☆☆☆ サンセットビーチヨガ 17:30-18:30 ☆☆☆	リラックスアロマヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆ 満月ヨガ ビーチ開催 18:30-19:30 ☆☆☆	Total Body Yoga-背中- 10:30-11:30 ☆☆☆ リラックスアロマヨガ 14:00-15:00 ☆☆☆ サンセットビーチヨガ 17:30-18:30 ☆☆☆
14	15	16	17	18	19	20
姿勢改善ヨガ ☆☆☆ 10:30-11:30 リンパヨガ 14:00-15:00 イブニングビーチヨガ 16:30-17:30 ☆☆☆	ASAヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆			ストレッチ&ヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆ リンパヨガ 13:30-14:30 *ボディークリームかボディー オイルあればご持参ください	リラックスアロマヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆	姿勢改善ヨガ ☆☆☆ 10:30-11:30 リンパヨガ 14:00-15:00 イブニングビーチヨガ 16:30-17:30 ☆☆☆
21	22	23	24	25	26	27
はじめてのヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆ リラックスアロマヨガ 14:00-15:00 ☆☆☆ サンセットビーチヨガ 17:30-18:30 ☆☆☆	ASAヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆ 【平日午後クラス】 骨盤ヨガ 13:30-14:30			ストレッチ&ヨガ Mai 10:30-11:30 ☆☆☆ 【平日午後クラス】 姿勢改善ヨガ 13:30-14:30 Kanae	リラックスアロマヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆	【新月の日】 ビーチヨガ&メディテーション 7:30-8:30 ☆☆☆ 雨天中止 公園内大型音楽イベントのため 午後休業とさせていただきます
28	29	30	31	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>公園内大型音楽イベントのため 終日休業とさせていただきます</p> </div> <div style="width: 45%;"> <ul style="list-style-type: none"> 室内ヨガ : 公園管理事務所内で開催します 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て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。中止時事前にメール致します。 季節限定クラス: 8・9月限定クラスです。期間限定ですので、ぜひご参加ください♪ 新月・満月ヨガ: 新月の日/室内特別クラス。満月/特別クラスビーチ開催のヨガ&瞑想クラスです。 </div> </div>		

ご予約・詳細は [コチラ](mailto:outdoorfitnesssennanlongpark@beachtown.co.jp) ▶▶▶
 ご不明な点は下記までご連絡くださいませ。
outdoorfitnesssennanlongpark@beachtown.co.jp



ご案内

【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て、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。

8月のリラクサアロマヨガ ~ティートゥリーの香り~

フレッシュで清潔感のあるシャープな香り。透き通るようなクールな香りが気分をリフレッシュさせてくれます。落ち込んだ気持ちやもやもやとした気分をすっきりさせたいときに効果的です。ぼんやりとした頭をすっきりさせ、集中力や記憶力を高めるのに役立ちます。抗菌作用や抗ウイルス作用、免疫賦活作用があることから、風邪やインフルエンザなど感染症の予防に適しています。気管支系の不調にも効果があり、咳などで炎症を起こした気管支の炎症を鎮めて痛みを和らげて楽にします。

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...)

【8月の特別クラス】

リンパヨガ、マッサージでリンパを流してから、ヨガをすることで、いつもより滞りなく流れる呼吸やリンパの流れ、エネルギーを感じていただけます。もしお持ちであればボディークリームかボディーオイルご持参ください。

全プログラム1回 1,320円(税込)
現金のお取り扱いがございません。
 月に4回以上ご利用の方は、最大月8回まで利用できる
月額会員4,730円(税込)がお得です!

8-9月の期間限定クラス” Total Body Yoga”

身体の各部位に細かくアプローチし、ヨガのアーサナをより深めて頂くクラスです。8月フォーカスする場所は「背中」です。背筋は弱くなりやすいので、背中中心に動かします☆