

ビーチヨガ&ヨガプログラム 11

アウトドアフィットネス SENNAN LONG PARK NOV

日	月	火	水	木	金	土	
全プログラム1回 1,320円(税込) 現金のお取り扱いはございません。 2回分の料分で3回受講できるキャンペーン中! 月8回まで受講可能な月額会員4,730円(税込)がお得!				1	2	3	4
				10:30 - ストレッチヨガ	9:00 - ゆるめて整えるヨガ	イベントに伴い休業いたします	
				13:30 - リセットリリースヨガ	11:00 - ビーチヨガ (雨天室内時: フローヨガ)		
					14:00 - 快眠アロマヨガ		
5	6	7	8	9	10	11	
イベントに伴い休業いたします		10:30 - ASAヨガ		10:30 - ストレッチヨガ	10:30 - ゆるめて整えるヨガ	9:00 - 目覚めのリラックスYoga	
		13:30 - Yin Yoga 陰ヨガ		13:30 - リセットリリースヨガ	13:30 - 快眠アロマヨガ	11:00 - Yogaを深めるVol,1 調身	
						14:00 - ゆるめて整えるヨガ	
12 Kanae	新月● 13	14	15	16	17 Kanae	18	
9:30 - 美姿勢ヨガ	10:00 - 新月ビーチヨガ			10:30 - ストレッチヨガ	10:30 - 美姿勢ヨガ	9:00 - 目覚めのリラックスYoga	
11:00 - ビーチヨガ	【新月の日】 ポジティブなマインドへ 13:30-ヨガとアフタメーション			13:30 - リセットリリースヨガ	13:30 - リラックスアロマヨガ	11:00 - Yogaを深めるVol,2 調息	
14:00 - リラックスアロマヨガ						14:00 - ゆるめて整えるヨガ	
19	20	21	22	23 Kanae	24	25	
9:30-ヨガ&メディテーション	9:20 - 10:00 (40分) ノルディックウォーキング ※月8回に含まれません			9:30 - 美姿勢ヨガ	9:20 - 10:00 (40分) ノルディックウォーキング ※月8回に含まれません	9:00 - 目覚めのリラックスYoga	
11:00 - ビーチヨガ				11:00 - ビーチヨガ (鶴見緑地と合同クラス)		11:00 - Yogaを深めるVol,3 調心	
14:00 - 快眠アロマヨガ	10:30 - ASAヨガ			14:00 - 心身リカバリーヨガ Kanako	10:30 - ゆるめて整えるヨガ	14:00 - ゆるめて整えるヨガ	
26	満月○ 27	28	29	30	11月のアロマ ラベンダー 心を落ち着かせる鎮静作用や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。安眠効果・痛みを和らげるような効果も！		
9:30-ヨガ&メディテーション	10:30 - Full Moon Beach Yoga			10:30 - ストレッチヨガ			
11:00 - ビーチヨガ 週末今年最後のビーチヨガです!	【満月の日】 クリアで豊かなマインドへ 13:30 - ヨガとやさしい瞑想			13:30 - リセットリリースヨガ			
14:00 - 快眠アロマヨガ							

◆ プログラムのご予約・詳細はWEBよりお願いします ◆

【受付】開始20分前にアスレチック横の公園管理事務所へお越しください。

【服装・持ち物】動きやすい服装でお越しください。・ビーチヨガ参加時、暖かくしてお越しください。

飲み物・タオル・ヨガマット（レンタルの場合は別途330円必要）

屋外の場合は各自で日焼け対策、防寒対策等お願いします。

【お支払いについて】**現金はご利用いただけません。**

各種クレジットカード、電子マネー、QR支払いでお願いします。

【キャンセルや中止について】キャンセルご希望の場合は、お早めにメールにてご連絡をお願いします。

止む終えずプログラム中止の場合は、予約時にご入力頂いたメールアドレスへご連絡させていただきます。



ご予約・詳細は [コチラ](#) ▶



ビーチヨガ

11月末までです!

【11月特別クラス】Yogaを深める 全3回 (3回プログラムです!)

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(施設内では着用必須)、飲み物、タオル、ヨガマット (330円(税込)でレンタル可能) 日焼け・寒さ対策(帽子・長袖等・・・)

ビーチヨガ最終日は 満月DAY11/27(月)10:30- 皆様のご参加をお待ちしております。

Yogaを深めたい方に向けて、全3回のクラスでさらにヨガを深められる内容のクラスです。もちろん1回のみのお申し込みも可能です! 第一回は、身体にフォーカス! 動きを繊細に、丁寧に行います。第2回では、呼吸に意識を向けて動く練習を。第3回では、ヨガの時間を通して心を整えていきます。ぜひ、お気軽にご参加ください。

ご予約・詳細は【アウトドアフィットネス泉南ロングパーク】で検索!

お問合せはこちら outdoorfitnesssennanlongpark@beachtown.co.jp