

ビーチヨガ&ヨガプログラム

6

アウトドアフィットネス SENNAN LONG PARK

JUNE

日	月	火	水	木	金	土
30	全プログラム1回 1,650円(税込) QR/カード/IC でのお支払いをお願いします 月に3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!					1 midori
疲労回復ヨガ 10:30-11:30 ☆ アロマリラックスヨガ 13:30-14:30 ☆ サンセットビーチヨガ ヘアミネラルコラボ第2弾17:45-18:45						はじめてのピラティス 10:30-11:30 姿勢改善ピラティス 13:30~14:30 Level 1-2
2	3 Kanae	4	5	6 新月●	7	8 midori
モーニングベーシックヨガ 9:00-10:00 ☆~☆☆	6.7月集中プログラム ヒップアップヨガ-美尻- 10:30-11:30 ☆~☆☆			New Moon Day ビーチヨガ×ネイチャーセラピー 10:00-11:00 ☆	6.7月特別プログラム お腹ひきしめヨガ 10:30-11:30 ~☆☆	ビーチでピラティス 9:30-10:30 ☆~☆☆
疲労回復ヨガ 10:30-11:30 ☆	リンパマッサージ&ヨガ 13:30-14:30 ☆			ゆったり月ヨガ 13:30-14:30 ☆~☆☆	アロマリラックスヨガ 13:30-14:30 ☆	ベーシックピラティス 13:30~14:30 Level 2-3
9	10	11	12	13	14	15 midori
朝活! アーシングビーチヨガ 8:10-9:10 ☆~☆☆	ASAヨガ 10:30-11:30 ☆~☆☆☆			ストレッチ&ヨガ 10:30-11:30 ☆~☆☆	6.7月特別プログラム お腹ひきしめヨガ 10:30-11:30 ~☆☆	はじめてのピラティス 10:30-11:30
アロマリラックスヨガ 11:00-12:00 ☆	疲労回復ヨガ 13:30-14:30 ☆			巡らせるフローヨガ 13:30-14:30 ☆~☆☆	アロマリラックスヨガ 13:30-14:30 ☆	姿勢改善ピラティス 13:30~14:30 Level 1-2
16	17	18	19	20	21	満月○ 22 Mai midori
疲労回復ヨガ 10:30-11:30 ☆ アロマリラックスヨガ 13:30-14:30 ☆ サンセットビーチヨガ ヘアミネラルコラボ第2弾17:45-18:45	ASAヨガ 10:30-11:30 ☆~☆☆☆ 疲労回復ヨガ 13:30-14:30 ☆			ストレッチ&ヨガ 10:30-11:30 ☆~☆☆ 巡らせるフローヨガ 13:30-14:30 ☆~☆☆	休業日	Full Moon Day ● 9:30-モーニングビーチピラ 11:30-ベーシックピラティス 15:00-フルムーンアロマヨガ 18:30-トワイライトビーチヨガ
23	24 Kanae	25	26	27	28	29 midori
【特別プログラム】 ヨガベーシック (90分) 10:00-11:30 アロマリラックスヨガ 13:30-14:30 ☆	6.7月集中プログラム ヒップアップヨガ-美尻- 10:30-11:30 ☆~☆☆			ストレッチ&ヨガ 10:30-11:30 ☆~☆☆ 巡らせるフローヨガ 13:30-14:30 ☆~☆☆	【特別プログラム】 チャレンジポーズ (90分) 10:00-11:30 アロマリラックスヨガ 13:30-14:30 ☆	モーニングビーチヨガ 9:00-10:00 ☆~☆☆ ベーシックピラティス 13:30~14:30 Level 2-3

6月のテーマ『身体を動かし、心を動かす』

梅雨の時期は、体内の水分調整がうまくいかず消化機能低下などが起こり、気持ちもどんよりしやすくなります。人の心身もジメジメしている時は風や陽に当たることで爽やかに。身体の隅々までエネルギーを巡らせるように、レイニーブルーは外に出て風で吹き飛ばしましょう!

6月の特別プログラム

6/23(日)10:00~ヨガベーシック (中上級者向けのクラスです)

6/22(土)18:30~トワイライトビーチヨガ (夕暮れのビーチで開催)

夏目前! 心も体もスッキリさせるSweat (汗をかく) 特別プログラム

Kanae : ヒップアップ、Midori : 各種ピラティス、Mai : お腹引締め

6月のアロマ ~ローズマリーシネオール~

6月は梅雨で湿度が上がリ、雨も増え、どんよりとしたマインドになりやすいですね。

すっきりとした爽快感あるハーブ系の香りで、脳に活力を与え、心身をシャキッと元気づけましょう! 梅雨時期特有のだるさや疲労感の緩和に役立ちます。ローズマリーはいくつか種類がありますが、シネオールタイプは比較的穏やかな作用です。アロマの香りと共にヨガでセルフケアしましょう。

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! コチラから▶▶

ご不明な点ございましたら、下記までご連絡くださいませ。(営業日の返信となります)

outdoorfitnesssennanlongpark@beachtown.co.jp

