

ヨガ&ピラティスプログラム

アウトドアフィットネス SENNAN LONG PARK

7 JULY

日	月	火	水	木	金	土
 Instagram プログラム内容随時更新中！	1 Kanae	2	3	4	5	新月● 6 midori
	【4周年特別クラス】 エナジーチャージヨガ 10:30-11:30 夏目前！ヒップアップ 美尻 13:30-14:30 ☆☆～				ストレッチヨガ 10:30-11:30 リラックスアロマヨガ 13:30-14:30	7月末まで お腹ひきしめ 10:30-11:30 ☆☆～ 4周年 快眠アロマヨガ 13:30-14:30
7	8	9	10	11	12	13 midori
早朝 ビーチヨガ&アーシング 7:30-8:30 4周年 ポジティブアーサナヨガ 10:00-11:30	ASAヨガ 10:30-11:30 疲労回復ヨガ 13:30-14:30			4周年 ポジティブアーサナヨガ 10:00-11:30 90分クラス リラックスアロマヨガ 13:30-14:30	7月末まで お腹ひきしめ 10:30-11:30 ☆☆～ 4周年 快眠アロマヨガ 13:30-14:30	はじめてのピラティス 10:30-11:30 【4周年】自分へのご褒美クラス 13:30-14:30 ヨガニドラー
14	15 Kanae	16	17	18 Kanae	19	20 Mai&midori
4周年 ポジティブアーサナヨガ 10:00-11:30 4周年 快眠アロマヨガ 14:30-15:30 サンセットビーチヨガ 18:00-19:00	【4周年特別プログラム】 Music flow yoga 10:30-11:30 ☆～☆☆ リラックスアロマヨガ 13:30-14:30			【4周年特別プログラム】 Music flow yoga 10:30-11:30 ☆～☆☆ 夏目前！ヒップアップ 美尻 13:30-14:30 ☆☆～	休業日	11:00-リラックスアロマヨガ Mai 13:30-はじめてのピラティス midori 【ワールドビーチエキスポ】 17:00サンセットビーチヨガ midori 18:00サンセットビーチヨガ Mai
満月○ 21	22	23	24	25	26	27 midori
月YOGA 横の動きを意識して動きます 10:00-11:00 満月のアロマヨガ 13:30-14:30	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 リラックスアロマヨガ 13:30-14:30	4周年 ポジティブアーサナヨガ 10:00-11:30 90分クラス 4周年 快眠アロマヨガ 13:30-14:30	はじめてのピラティス 10:30-11:30 【4周年】自分へのご褒美クラス 13:30-14:30 ヨガニドラー
28	29	30	31	全プログラム1回 1,650円(税込) 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！ 【受付・集合】公園管理事務所・はじめての方は、開始20分前にお越しください。 【お支払いについて】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します。		
【4周年】早朝瞑想とヨガ 7:30-8:30 4周年 ポジティブアーサナヨガ 10:00-11:30 4周年 快眠アロマヨガ 13:30-14:30	ASAヨガ 10:30-11:30 疲労回復ヨガ 13:30-14:30					

4周年特別クラス「ヨガを深めよう」をテーマに開催
 4周年を記念して、いつものクラスとは違った特別レッスンを開催します。
 ヨガの魅力を様々な角度からお伝えできるようなクラスが豊富です。

- 自分にご褒美時間・贅沢な時間をあげたい方へ・・・
- ・快眠アロマヨガ (ラベンダーの香り) IR: Mai
- ・ヨガニドラー (自分へのご褒美クラス) IR: midori
- やる気を出したい！自分と向き合いたい！方は・・・
- ・早朝瞑想とヨガ IR: Mai
- ・ポジティブアーサナヨガ (90分クラス) IR: Mai
- 楽しみたい！リフレッシュし、スッキリしたい方へ・・・
- ・Music Flow Yoga (音楽に合わせて動きます) IR: Kanae
- ・エナジーチャージヨガ IR: Kanae

ビーチヨガ・新月満月ヨガはスケジュールご確認ください♪

7月は7/7(日)のみ開催！ am7:30~8:30 早朝ビーチヨガ
 7/14(日)pm18:00-19:00 サンセットビーチヨガ

7/20(土)ワールドビーチエキスポ 開催！
 サンセットビーチヨガ 各回45分 1,320円(マット代込)
 17:00~ 担当midori / 18:00~ 担当Mai

【7月のアロマ】ブレンドアロマ (オレンジ、ベルガモット、ペチパー)
 いつでも気持ちを落ち着かせにおいでねという気持ちを込めて。
 馴染みのあるシトラスの香りの中に、奥深い大地をイメージするペチパーで、
 故郷へ帰ってきたような安心する温かみのある香り。

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！QRはこちら▶▶▶
 ご不明な点は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

