

ヨガ&ピラティスプログラム

8

アウトドアフィットネス SENNAN LONG PARK

AUG

日	月	火	水	木	金	土
Instagram 随時更新中!   プログラムの内容随時更新中! フォローお待ちしております♪				1	2	3
				ストレッチ&ヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆	姿勢改善ヨガ 10:30-11:30	ピラティスDAY 担当 midori
				呼吸とポーズを深めるヨガ 13:30-14:30	リラックスアロマヨガ 13:30-14:30	はじめてのピラティス 10:30-11:30 ☆☆☆
						ベーシックピラティス 13:30-14:30
新月● 4	5	6	7	8	9	10
新月のヨガと瞑想(お茶付) 7:30-8:30	ASAヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆			ストレッチ&ヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆	姿勢改善ヨガ 10:30-11:30	ピラティスDAY 担当 midori
姿勢改善ヨガ 10:00-11:00	夏の疲労回復ヨガ 13:30-14:30			呼吸とポーズを深めるヨガ 13:30-14:30	リラックスアロマヨガ 13:30-14:30	はじめてのピラティス 10:30-11:30 ☆☆☆
リラックスアロマヨガ 13:30-14:30						ベーシックピラティス 13:30-14:30
11	12	13	14	15	16	17
夏の疲労回復ヨガ 11:00-12:00	目覚めのヨガフロー 9:00-10:00 ☆☆☆			ピラティスDAY 担当 midori	休業日	ピラティスDAY 担当 midori
サンセットビーチヨガ 開催場所*SORAりんくう前 17:30-18:30	リラックスアロマヨガ 11:00-12:00			はじめてのピラティス 10:30-11:30 ☆☆☆		はじめてのピラティス 10:30-11:30 ☆☆☆
				ベーシックピラティス 13:30-14:30		ベーシックピラティス 13:30-14:30
18	19	20	21	22	23	24
夏の疲労回復ヨガ 11:00-12:00	ASAヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆	満 月 ○		ストレッチ&ヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆	姿勢改善ヨガ 10:30-11:30	泉州夢花火のため 休業とさせていただきます
呼吸とポーズを深めるヨガ 13:30-14:30	夏の疲労回復ヨガ 13:30-14:30				呼吸とポーズを深めるヨガ 13:30-14:30	
25	26	27	28	29	30	Mai 31 midori
養生ヨガと瞑想(お茶付) 7:30-8:30	ASAヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆			セルフケア DAY ♡ 担当 Kanae	姿勢改善ヨガ 10:30-11:30	夏の終わり特別クラス ♡ 10:30- リラックスヨガ 13:30-はじめてのピラティス 15:30-Yin Yoga 17:30-サンセットビーチヨガ
姿勢改善ヨガ 10:00-11:00	夏の疲労回復ヨガ 13:30-14:30			セルフケアヨガ 肩周り 10:30-11:30 ☆☆☆	リラックスアロマヨガ 11:00-12:00	
リラックスアロマヨガ 13:30-14:30				トータルボディケア 背中 13:30-14:30 ☆☆☆		

8月のアロマ ~オレンジ・ベルガモット・ペチパーの香り~

ホッとするような香りのブレンドです♡楽しく陽の気をもたらしてくれるオレンジとベルガモット。ベルガモットは抗不安効果が認められています。そこにオリエンタルな大地を感じさせるペチパーの香りをプラスし、ストレスを和らげ緊張をほぐし深くリラックスしましょう。よく寝てよく食べてヨガをしてまだまだ暑い夏を乗り切って!

8/11(日),31(土)17:30-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&DAY】

8/15(木)・毎週土曜日(31除く)ピラティスDAY 担当 midori
一日を通してピラティスクラスを開催!心も身体も強くさせてくれます。

8/29(木)セルフケアDAY 担当 Kanae

夏の終わりにセルフケアで自分自身を整える日にしてください!

8/31(土) 8月最終日夏の終わりの特別クラスDAY
10:30-/13:30-担当 midori,15:30-/17:30-担当 Mai

全プログラム1回 1,650円(税込)

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!

ご予約・詳細は [コチラ](#) ▶▶▶
ご不明な点は下記までご連絡ください。



outdoorfitnesssennanlongpark
@beachtown.co.jp