

# YOGA & BEACH YOGA 9 SEP

## アウトドアフィットネス SENNAN LONG PARK

日	月	火	水	木	金	土
1	2 Kanae	3 新月●	4	5 Kanae	6	7 midori
ベーシックハタヨガ 10:30-11:30	セルフケアヨガ 肩周り 10:30-11:30			平日モーニングビーチヨガ 9:30-10:30 ☆~☆☆	リフレクソロジー×ヨガ 10:30-11:30	モーニングビーチヨガ 9:30-10:30 ☆~☆☆
リラクサアロマ 森林の香り 13:30-14:30	9~10月限定プログラム 美姿勢ヨガ 13:30-14:30			9・10月限定プログラム 美姿勢ヨガ 13:30-14:30	リラクサアロマ 森林の香り 13:30-14:30	はじめてのピラティス 13:30-14:30
8	9	10	11	12	13	14 midori
ベーシックハタヨガ 10:30-11:30	目覚めのフローヨガ 10:30-11:30			ストレッチ&ヨガ 10:30-11:30	リフレクソロジー×ヨガ 10:30-11:30	モーニングビーチヨガ 9:30-10:30 ☆~☆☆
サンセットビーチヨガ 17:00-18:00	自律神経を整える Yin Yoga 13:30-14:30			呼吸でポーズを深めるヨガ 13:30-14:30	リラクサアロマ 森林の香り 13:30-14:30	はじめてのピラティス 13:30-14:30
15	16	17	18 満月○	19	20 休業日	21 midori
ビーチヨガ&メディテーション 8:00-9:00	目覚めのフローヨガ 10:30-11:30			ビーチヨガ&メディテーション 9:30-10:30		眠りのヨガ! ?ヨガニドラー 11:00-12:00
リラクサアロマ 森林の香り 10:30-11:30	自律神経を整える Yin Yoga 13:30-14:30			呼吸でポーズを深めるヨガ 13:30-14:30		サンセットビーチヨガ 16:30-17:30
	Night Beach Yoga 18:00-19:00					
22 Kanae	23	24	25	26	27	28 midori
モーニングビーチヨガ 9:30-10:30 ☆~☆☆	リフレクソロジー×ヨガ 10:30-11:30			ストレッチ&ヨガ 10:30-11:30	リフレクソロジー×ヨガ 10:30-11:30	はじめてのピラティス 10:30-11:30
9~10月限定プログラム 美姿勢ヨガ 13:30-14:30	リラクサアロマ 森林の香り 13:30-14:30			呼吸でポーズを深めるヨガ 13:30-14:30	リラクサアロマ 森林の香り 13:30-14:30	サンセットビーチヨガ 16:30-17:30
	サンセットビーチヨガ 17:00-18:00					
29	30	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>全プログラム 1回 1,650円(税込)</b></p> <p>月3回以上ご利用なら月額会員4,730円(税込)がお得!</p> <p>(最大月8回までのご利用です)</p> </div>				
ビーチヨガ&メディテーション 8:00-9:00	目覚めのフローヨガ 10:30-11:30					
リラクサアロマ 森林の香り 10:30-11:30	自律神経を整える Yin Yoga 13:30-14:30					

### 9月のテーマ Deep Exhale

きびしい暑さをサバイブしてきている私たちの心身は、潤い不足、冷えや滞りでお疲れ気味です。まだしばらく続く暑さとうまく付き合いするには、内側をととのえましょう。私たちの心身をつかさどる自律神経のチューニングには、息をゆったりと吐ききることが大切です。気づいた時には、いつでもどこでもフーッと息を吐ききり、神経をととのえて夏の疲れを残さず、これからやってくるアウトドアシーズンに向けてココロもカラダもとのえましょう。

### リラクサアロマヨガ ~ 森林の香り~

森の中の樹木のクリアな香りと、シャープなフランキンセンスの香り。森の中のを散策しているような心地良さ。自然の香りとともに気分が浄化されます。

●主な使用精油：サイプレス、シダーウッド、フランキンセンス

9月限定 ナイトビーチヨガ 9/16(月・祝) 18:00

### Let's do Beach Yoga in September !!

朝の静かなビーチや、サンセットタイムに  
海や遠くまで広がる空を眺めビーチヨガしましょう!

\*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。  
\*動きやすい服装、飲み物、タオル、ヨガマット (レンタル別途330円(税込) 日焼け対策 (帽子・長袖等...))  
初めの方は、20分前に公園管理事務所 (大きなアスレチック横) へお越しください。

### 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たので、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のご用意を!



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

[outdoorfitnesssennanlongpark@beachtown.co.jp](mailto:outdoorfitnesssennanlongpark@beachtown.co.jp)