

YOGA & OUTDOOR FITNESS

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
E→KANAEM M→MIDORI K→KANAKO A→ai	10:00-11:00 ストレッチヨガ ★E	10:00-11:00 New エネルギーチャージヨガ ★★E			10:00-11:10 お花見パークヨガ★~★★ E	10:00-11:00 New ハタヨガメディテーション ★~★★A
	13:30-14:30 美姿勢ヨガ ★~★★E	13:30-14:30 アロマリラックスヨガ ★E			13:30-14:30 New ヨガベーシック ★~★★E	13:30-14:30 セルフヒーリングヨガ ★A
7	8	9	10	11	12	13
10:00-11:45 ノルディックウォーキング 春爛漫ロングコースK	10:00-11:00 リラクゼーションヨガ ★M	10:00-11:00 New エネルギーチャージヨガ ★★E			10:00-11:15 季節を巡る ノルディックウォーキングE	10:00-11:00 New エネルギーチャージヨガ ★★E
14:00-15:00 自律神経を整える 春のアロマリストラティブヨガ★K	13:30-14:30 ベーシックピラティス M	13:30-14:30 新月のアロマ快眠ヨガ ★E			13:30-14:30 セルフケアヨガ(肩) ★~★★E	13:30-14:30 春の経絡ヨガ ★~★★E
14	15	16	17	18	19	20
10:30-12:30 大地と繋がる アーシング&ヨガ (芽かき・除草・追肥) ※雨天時は別プログラム E	10:00-11:00 呼吸を深めるヨガ ★~★★M	10:00-11:00 New エネルギーチャージヨガ ★★E			10:00-11:15 季節を巡る ノルディックウォーキングE	10:00-11:00 モーニングフローヨガ ★★K
21	22	23	24	25	26	27
10:00-11:00 パークヨガ★~★★ E	10:00-11:00 リラクゼーションヨガ ★M	10:00-11:00 New エネルギーチャージヨガ ★★E			10:00-11:15 季節を巡る ノルディックウォーキングE	10:00-11:00 New ハタヨガメディテーション ★~★★A
13:30-14:30 春の経絡ヨガ ★~★★E	13:30-14:30 ベーシックピラティス M	13:30-14:30 満月のアロマ女性のためのヨガ ★E			13:30-14:30 セルフケアヨガ(股関節) ★~★★E	13:30-14:30 セルフヒーリングヨガ ★A
28	29	30				
10:00-11:00 パークヨガ★~★★ E	10:00-11:00 春のBODY引き締め アロマピラティスM	10:00-11:00 New エネルギーチャージヨガ ★★E				
13:30-14:30 セルフケアヨガ(股関節) ★~★★E	13:30-14:45 春の快眠アロマ 骨盤リセット&ヨガニードラ★M	13:30-14:30 アロマリラックスヨガ ★E				

公園内を開花に合わせて散策します(雨天時中止)
 芝生広場で実施(雨天時スタジオにて実施)
 スタジオにて実施

★の数はクラスの運動量です
★ゆっくり ★★程よく動く
★★★ 中級 燃焼系

プログラムのご予約は事前にWEBよりお願い致します

【受付・集合】鶴見緑地パークセンター

スポーツセンターと咲くやこの花館横の「いのちの塔」の間にある建物です

※プログラムにより集合時間が異なる場合がございます

初回でご参加の方は、お手続きがありますので余裕を持ってお越しください。

【お支払いについて】現金はお使いいただけません。

各種クレジット、QRコード、電子マネーでお願い致します。

【プログラム中止の場合】

・やむを得ず中止とさせていただく際は、前日に予約時のメールアドレスにご連絡いたします。

・初回のご予約キャンセルの場合は、お手数ですがメールにてキャンセルのご連絡をお願いいたします。

最新情報・プログラムの様子など
随時UPしております！



営業時間：9:00~17:30
定休日：水、木 (その他不定休日あり)



✉ outdoorfitnesssurumiryokuchipark@beachtown.co.jp

春の特別プログラム

- ◆4/5(金) 10:00-11:10 IR:Kanae
【お花見パークヨガ】
- ◆4/7(日) 10:00-11:45 IR:Kanae
【春爛漫ノルディックウォーキングロングコース】
14:00-15:00
【自律神経を整えるアロマリストラティブヨガ】
- ◆4/13(土)・21(日) 13:30-14:30 IR:Kanae
【春の経絡ヨガ】
- ◆4/29(月祝) 10:00-11:00 IR:Midori
【春のBODY引き締めアロマピラティス】
13:30-14:45 IR:Midori
【春の快眠 骨盤リセット&ヨガニードラ】

＼4月春の新クラスもスタートです！プログラムをチェック！！／

大地と繋がるアーシング&ヨガ(芽かき・除草・追肥)

- ◆4/14(日) 10:30-12:30 IR:Kanae
※全4回プログラムです。小雨決行、雨天時別プログラムあり

＼ヨガが初めての方も大歓迎です！
ご予約や詳細はこちら！

