

YOGA & OUTDOOR FITNESS

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>E→KANAE M→MIDORI K→KANAKO A→ai</p> </div> <div style="margin-top: 5px;"> <p>公園内を開花に合わせて散策します（雨天時中止）</p> <p>芝生広場で実施（雨天時スタジオにて実施）</p> <p>スタジオにて実施</p> </div> <div style="margin-top: 5px; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>★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</p> </div>					<p>10:00-11:15 ファミリーパークヨガ★~★★★ E</p> <p>13:30-14:30 5月病対策！ボディクレンズ リンパマッサージヨガ★K</p>	<p>10:00-11:00 ハタヨガメディテーション ★~★★★ A</p> <p>13:30-14:30 5月病対策！Open Heart Yoga ★~★★★ A</p>
5	6	7	8	9	10	11
<p>10:00-11:00 エネルギーチャージヨガ ★★ E</p> <p>13:30-14:30 5月病対策！自律神経を整える アロマヨガ★K</p>	<p>10:00-11:00 親子パークピラヨガ★~★★★ M</p> <p>13:30-14:30 ベーシックピラティス M</p>	<p>10:00-11:00 セルフケアヨガ（股関節） ★~★★★ E</p> <p>13:30-14:30 新月のアロマリセットヨガ ★ E</p>			<p>10:00-11:15 季節を巡る ノルディックウォーキング E</p> <p>13:30-14:30 ヨガベーシック ★~★★★ E</p>	<p>10:00-11:00 モーニングフローヨガ ★★★ K</p> <p>13:30-14:30 コンディショニングヨガ（骨盤） ★~★★★ K</p>
12	13	14	15	16	17	18
<p>10:00-11:00 パークヨガ★~★★★ E</p> <p>13:30-14:30 セルフケアヨガ（肩） ★~★★★ E</p>	<p>10:00-11:00 呼吸を深めるヨガ ★~★★★ M</p> <p>13:30-14:30 美姿勢ピラティス M</p>	<p>10:00-11:00 エネルギーチャージヨガ ★★★ E</p> <p>13:30-14:30 アロマリラクソスヨガ ★ E</p>			<p>10:00-11:15 季節を巡る ノルディックウォーキング E</p> <p>13:30-14:30 5月病対策！ボディクレンズ リンパマッサージヨガ★K</p>	<p>10:00-11:00 モーニングフローヨガ ★★★ K</p> <p>13:30-14:30 コンディショニングヨガ（姿勢改善） ★~★★★ K</p>
19	20	21	22	23	24	25
<p>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</p>	<p>10:00-11:00 リラクゼーションヨガ ★ M</p> <p>13:30-14:30 ベーシックピラティス M</p>	<p>10:00-11:00 セルフケアヨガ（肩） ★~★★★ E</p> <p>13:30-14:30 アロマリラクソスヨガ ★ E</p>			<p>10:00-11:15 季節を巡る ノルディックウォーキング E</p> <p>13:30-14:30 満月のデトックスヨガ ★ E</p>	<p>10:00-11:00 ハタヨガメディテーション ★~★★★ A</p> <p>13:30-14:30 セルフヒーリングヨガ ★ A</p>
26	27	28	29	30	31	
<p>10:00-11:15 季節を巡る ノルディックウォーキング E</p> <p>13:30-14:30 セルフケアヨガ（股関節） ★~★★★ E</p>	<p>10:00-11:00 呼吸を深めるヨガ ★~★★★ M</p> <p>13:30-14:30 美姿勢ピラティス M</p>	<p>10:00-11:00 エネルギーチャージヨガ ★★★ E</p> <p>13:30-14:30 アロマリラクソスヨガ ★ E</p>			<p>10:00-11:00 パークヨガ★~★★★ E</p> <p>13:30-14:30 ヨガベーシック ★~★★★ E</p>	  <p>営業時間：9:00~17:30</p>

ヨガが初めての方も
大歓迎です！

5月末まで！マンスリートライアルキャンペーン開催中！！

1ヶ月3,630円(税込)で通い放題は今だけ！

お得な価格でマンスリー会員をお試しできます☆詳細は右のQRコードからチェック→



豊富なプログラム内容！楽しみながら健康になる

プログラムを1回のみ利用する

1回 1,650 円(税込)

※一部プログラムで料金が異なる場合がございます。

月会費でまとめてお得に
ご利用可能！

月額 4,840 円(税込)

会場 ● 鶴見緑地パークセンター 2階会議室

● スポーツセンターと咲くやこの花館「いのちの塔」の間にある建物です。

お支払いは現金以外(クレジット、QRコード、電子マネー)でお願いいたします。

詳細・ご予約は
こちらから

