



OUTDOOR FITNESS®
TSURUMI RYOKUCHI PARK

6
June



営業時間：9：00～17：30
定休日：水、木（その他不定休日あり）

YOGA & OUTDOOR FITNESS

日	月	火	水	木	金	土
30 アーシングヨガ予備日						1
10:00-11:15 季節を巡る ノルディックウォーキング 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				E→KANAE M→MIDORI K→KANAKO A→ai	10:00-11:00 ハタヨガメディテーション ★～★★ A 13:30-14:30 セルフヒーリングヨガ ★ A
13:30-14:30 セルフケアヨガ（股関節） ★～★★ E		★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				
2	3	4	5	6	7	8
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 リラクゼーションヨガ ★ M	10:00-11:00 エネルギーチャージヨガ ★★ E			10:00-11:00 パークヨガ★～★★ E	10:00-11:00 モーニングフローヨガ ★★ K
13:30-14:30 セルフケアヨガ（肩） ★～★★ E	13:30-14:30 美尻&美脚ピラティス M	13:30-14:30 アロマリラクゼーションヨガ ★ E			13:30-14:30 NEW ストレッチヨガ ★～★★ E	13:30-14:30 コンディショニングヨガ（姿勢改善） ★～★★ K
9	10	11	12	13	14	15
10:00-11:00 パークヨガ★～★★ E	10:00-11:00 呼吸を深めるヨガ ★～★★M	10:00-11:00 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 美脚ヨガ ★～★★ K
13:30-14:30 セルフケアヨガ（股関節） ★～★★ E	13:30-14:30 美姿勢ピラティス M	13:30-14:30 アロマリラクゼーションヨガ ★ E			13:30-14:30 NEW ストレッチヨガ ★～★★ E	13:30-14:30 アロマリラクゼーションヨガ ★ E
16	17	18	19	20	21	22
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 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 ウエストシェイプヨガ ★★ K
13:30-14:30 セルフケアヨガ（肩） ★～★★ E	13:30-14:30 ベーシックピラティス M	13:30-14:30 アロマリラクゼーションヨガ ★ E			13:30-14:30 NEW ストレッチヨガ ★～★★ E	13:30-14:30 アロマ満月リストラティブヨガ ★ K
23	24	25	26	27	28	29
10:30-12:30 大地と繋がる アーシング&ヨガ （収穫）（収穫祭BBQあり） ※雨天時翌週 別プログラム E	10:00-11:00 呼吸を深めるヨガ ★～★★M 13:30-14:30 美姿勢ピラティス M	10:00-11:00 エネルギーチャージヨガ ★★ E 13:30-14:30 アロマリラクゼーションヨガ ★ E			10:00-11:00 モーニングフローヨガ ★★ K 13:30-14:30 コンディショニングヨガ（姿勢改善） ★～★★ K	10:00-11:00 ハタヨガメディテーション ★～★★ A 13:30-14:30 セルフヒーリングヨガ ★ A

ヨガが初めての方も
大歓迎です！

都度会員様・ビジター様対象！



6月7月期間限定！2回受講で次回1回分無料キャンペーン！

お試しでヨガをしてみたい、たまにヨガを楽しみたい方におすすめ☆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

