

# 8

## August



OUTDOOR FITNESS®  
TSURUMI RYOKUCHI PARK



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
				1	2	3
<b>E→KANAE</b> <b>M→MIDORI</b> <b>K→KANAKO</b> <b>A→ai</b>		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			★の数はこちらの運動量です ★ゆっくり ★程よく動く 初めての方でも🍀がついていないクラスも受講可能です！	
					10:00-11:00 エネルギーチャージヨガ ★★ E	10:00-11:00 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	13:30-14:30 セルフケアヨガ（股関節） ★～★★ E
4	5	6	7	8	9	10
10:00-11:00 ベーシックピラティス🍀 M	10:00-11:00 リラクゼーションヨガ🍀 ★ M	10:00-11:00 ヨガベーシック🍀 ★～★★ E			10:00-11:00 美脚ヨガ ★～★★ E	10:00-11:00 美脚ヨガ ★～★★ E
13:30-14:30 新月の日 快眠アロマヨガ ★ M	13:30-14:30 ベーシックピラティス🍀 M	13:30-14:30 陰陽ヨガ ★～★★ E			13:30-14:30 アロマリラクゼーションヨガ🍀 ★ E	13:30-14:30 アロマリラクゼーションヨガ🍀 ★ E
11	12	13	14	15	16	17
10:00-11:00 モーニングフローヨガ ★★ K	10:00-11:00 呼吸を深めるヨガ🍀 ★～★★ M	10:00-11:00 ヨガベーシック🍀 ★～★★ E			10:00-11:00 エネルギーチャージヨガ ★★ E	10:00-11:00 エネルギーチャージヨガ ★★ E
13:30-14:30 ウエストシェイプヨガ ★★ K	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 セルフケアヨガ（肩） ★～★★ E	13:30-14:30 セルフケアヨガ（肩） ★～★★ E
18	19	20	21	22	23	24
10:00-11:00 モーニングフローヨガ ★★ K	10:00-11:00 リラクゼーションヨガ🍀 ★ M	10:00-11:00 ヨガベーシック🍀 ★～★★ E			10:00-11:00 エネルギーチャージヨガ ★★ E	9:30-10:30 ファミリーパークヨガ★～★★ E
13:30-15:30 インドヨガ修行のお話&お茶会&ヨガ ★★ K	13:30-14:30 ベーシックピラティス🍀 M	13:30-14:30 満月の日 骨盤を整えるヨガ🍀 ★ E			13:30-14:30 アロマリラクゼーションヨガ🍀 ★ E	11:30-12:30 セルフケアヨガ（肩）★～★★ E 13:00-14:00 アロマリラクゼーションヨガ🍀★ E
25	26	27	28	29	30	31
10:00-11:00 ベーシックピラティス🍀 M	10:00-11:00 呼吸を深めるヨガ🍀 ★～★★ M	10:00-11:00 ヨガベーシック🍀 ★～★★ E			10:00-11:00 エネルギーチャージヨガ ★★ E	9:30-10:30 ファミリーパークヨガ★～★★ E
13:30-14:30 アロマリラクゼーションヨガ🍀 ★ M	13:30-14:30 美姿勢ピラティス M	13:30-14:30 陰陽ヨガ ★～★★ E			13:30-14:30 セルフケアヨガ（股関節） ★～★★ E	11:30-12:30 セルフケアヨガ（股関節）★～★★ E 13:00-14:00 アロマリラクゼーションヨガ🍀★ E

## 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)**

受付：公園管理室フロント  
（スタート時間の15分前から受付開始）

詳細・ご予約はこちらから



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。

ヨガが初めての方も  
大歓迎です！

