

E→KANAE
M→MIDORI
K→KANAKO



9



OUTDOOR FITNESS®
TSURUMI RYOKUCHI PARK

September

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 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 10:00-11:00 夏の疲れを癒すゆるっとヨガ ★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 夏の疲れリセットアロマフローヨガ ★～★★E | 10:00-11:00 夏の疲れリセットアロマフローヨガ ★～★★E | |
| 13:30-14:30 コンディショニングヨガ（姿勢改善） ★～★★K | 13:30-14:30 美姿勢ピラティス M | 13:30-14:30 新月 リセットbodyリンパケアヨガ ★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 | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | |
| 10:00-11:00 モーニングフローヨガ ★★K | 10:00-11:00 NEW! ハタヨガ ★★M | 9:30-10:45 季節を巡る ノルディックウォーキング E | | | 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 | |
| 13:30-14:30 コンディショニングヨガ（姿勢改善） ★～★★K | 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 セルフケアヨガ（股関節） ★～★★E | 12:00-13:00 セルフケアヨガ（股関節）★～★★E | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | |
| 10:00-11:00 ヨガベーシック ★～★★E | 13:30-14:30 ベーシックピラティス M | 10:00-11:00 ヨガベーシック ★～★★E | | | 9:30-10:45 季節を巡る ノルディックウォーキング E | 10:00-11:00 エネルギーチャージヨガ ★★E | |
| 13:30-14:30 夏の疲れリセットアロマフローヨガ ★～★★E | 19:00-20:00 ファミリーナイトパークヨガ ★～★★E | 13:30-14:30 陰陽ヨガ ★～★★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（肩） ★～★★E | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |
| 10:00-11:00 モーニングフローヨガ ★★K | 9:30-10:45 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 呼吸を深めるヨガ ★～★★M | 10:00-11:00 パークヨガ★～★★E | |
| 13:30-14:30 コンディショニングヨガ（姿勢改善） ★～★★K | 13:30-14:30 アロマリラクゼーションヨガ ★E | 13:30-14:30 ベーシックピラティス M | | | 13:30-14:30 美姿勢ピラティス M | 12:00-13:00 セルフケアヨガ（股関節）★～★★E | |
| 29 | 30 | | | | | | |
| 10:00-11:00 NEW! ハタヨガ ★★M | 10:00-11:00 アロマリラクゼーションヨガ ★E | <ul style="list-style-type: none"> 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 初めての方でも🌱がついていない いクラスも受講可能です！ | |
| 13:30-14:30 ベーシックピラティス M | 13:30-14:30 陰陽ヨガ ★～★★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)

月8回まで会員内で受講できます

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！

