

E→KANA E
M→MIDORI
K→KANAKO



OUTDOOR FITNESS®
TSURUMI RYOKUCHI PARK

10

October



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
<p>★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🍃がついていないクラスも受講可能です！</p>		<p>10:00-11:00 陰陽ヨガ ★~★★ E</p> <p>13:30-14:30 アロマリラックスヨガ🍃 ★ E</p>			<p>10:00-11:00 エネルギーチャージヨガ ★★ E</p> <p>13:30-14:30 新月のリセットリンパヨガ ★~★★ E</p>	<p>10:00-11:00 パークヨガ★~★★ E</p> <p>12:00-13:00 セルフケアヨガ（股関節）★~★★ E</p> <p>13:30-14:30 ヨガベーシック★~★★🍃 E</p>
6	7	8	9	10	11	12
<p>13:30-14:30 ベーシックピラティス🍃 M</p> <p>18:00-19:00 ナイトパークヨガ ★~★★ 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 ヨガベーシック🍃 ★~★★ E</p> <p>13:30-14:30 秋の養生ヨガ ★ 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 セルフケアヨガ（肩） ★~★★ E</p>	<p>10:00-11:00 パークヨガ★~★★ E</p> <p>12:00-13:00 アロマリラックスヨガ★🍃 E</p> <p>13:30-14:30 陰陽ヨガ★~★★ E</p>
13	14	15	16	17	18	19
<p>10:00-11:00 エネルギーチャージヨガ ★★ E</p> <p>13:30-14:30 セルフケアヨガ（股関節） ★~★★ E</p>	<p>10:00-11:00 ハタヨガ ★★ M</p> <p>13:30-14:30 ベーシックピラティス🍃 M</p>	<p>10:00-11:00 陰陽ヨガ ★~★★ E</p> <p>13:30-14:30 アロマリラックスヨガ🍃 ★ 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 満月の女性のための骨盤アロマヨガ ★~★★ E</p>	<p>10:00-11:00 セルフケアヨガ（肩） ★~★★ E</p> <p>13:30-14:30 秋の養生ヨガ ★ E</p>
20	21	22	23	24	25	26
<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>	<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 ヨガベーシック🍃 ★~★★ E</p> <p>13:30-14:30 アロマリラックスヨガ🍃 ★ 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 セルフケアヨガ（股関節） ★~★★ E</p>	<p>10:00-11:00 陰陽ヨガ ★~★★ E</p> <p>午後BBQ大会</p>
27	28	29	30	31		
<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>	<p>10:00-11:00 ハタヨガ ★★ M</p> <p>13:30-14:30 ベーシックピラティス🍃 M</p>	<p>10:00-11:00 パークヨガ★~★★ E</p> <p>13:30-14:30 アロマリラックスヨガ🍃 ★ E</p>			<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>	

ヨガが初めての方も
大歓迎です！

ビジター様対象のキャンペーンを開催！

10月はパークヨガ・ノルディックウォーキングの参加費が1,650円⇒1,100円に！

秋の自然を感じながら身体を動かす心地良さをぜひご体験ください。

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回まで会場内で受講できます

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。

詳細・ご予約は
こちらから

