

E→KANAE
M→MIDORI
K→KANAKO



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）

11

November

YOGA & OUTDOOR FITNESS

日	月	火	水	木	金	土
					1 10:00-11:00 セルフケアヨガ(肩) ★★E	2 鶴見フェスタ2024
					13:30-14:30 新月のリセットリンパヨガ ★~★★E	
3 鶴見フェスタ2024	4 10:00-11:00 セルフケアヨガ(股関節) ★~★★E	5 10:00-11:00 フローピラティスヨガ M	6	7	8 10:00-11:00 ヨガベーシック🍃 ★~★★E	9 10:00-11:00 エネルギーチャージヨガ ★~★★E
13:30-14:30 アロマリラクソスヨガ🍃 ★E	13:30-14:30 陰陽ヨガ ★~★★E	13:30-14:30 ハタヨガ ★~M			13:30-14:30 秋の養生ヨガ ★E	13:30-14:30 アロマリラクソスヨガ🍃 ★E
10	11	12	13	14	15	16
10:00-11:00 ファミリーパークヨガ★~★★ M	10:00-11:00 セルフケアヨガ(肩) ★~★★E	10:00-11:00 呼吸を深めるヨガ🍃 ★~★★M			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 満月 アロマyin yoga ★E
13:30-14:30 パークピラティス M	13:30-14:30 アロマリラクソスヨガ🍃 ★E	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 満月 骨盤ヨガ ★~★★E
17	18	19	20	21	22	23
10:00-11:00 モーニングフローヨガ ★★K	10:00-11:00 フローピラティスヨガ M	10:00-11:00 パークヨガ★~★★ 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 エネルギーチャージヨガ ★★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 ハタヨガ ★★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	13:30-14:30 アロマリラクソスヨガ🍃 ★E
24	25	26	27	28	29	30
10:00-11:00 フローピラティスヨガ M	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 パークヨガ★~★★ E
13:30-14:30 呼吸を深めるヨガ🍃 ★~★★M	13:30-14:30 ベーシックピラティス🍃 M	13:30-14:30 アロマリラクソスヨガ🍃 ★E			13:30-14:30 ヨガベーシック🍃 ★~★★E	13:30-14:30 セルフケアヨガ(肩) ★E

★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！

- 公園内を開花に合わせて散歩します(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

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回まで会費内で受講できます

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。

