



OUTDOOR FITNESS®
TSURUMI RYOKUCHI PARK

12

December



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
12/1(日)CLOSE	10:00-11:00 呼吸を深めるヨガ ★~★★M	10:00-11:00 リンパBodyクレンズヨガ(上半身) ★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 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 パークヨガ★~★★ E			13:30-14:30 陰陽ヨガ ★~★★E	13:30-14:30 パークヨガ★~★★ E
8	9	10	11	12	13	14
10:00-11:00 太陽礼拝36回 ★★E	10:00-11:00 ハタヨガ ★★M	10:00-11:00 太陽礼拝36回 ★★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 太陽礼拝36回 ★★E
13:30-14:30 リンパBodyクレンズヨガ(下半身) ★~★★E	13:30-14:30 美姿勢ピラティス M	13:30-14:30 アロマリラクソヨガ ★E			13:30-14:30 セルフケアヨガ(股関節) ★~★★E	13:30-14:30 アロマリラクソヨガ ★E
15	16	17	18	19	20	21
10:00-12:00 太陽礼拝108回パーク E&K	10:00-11:00 呼吸を深めるヨガ ★~★★M	10:00-11:00 太陽礼拝36回 ★★E			10:00-11:00 ヨガベーシック ★~★★E	10:00-11:00 太陽礼拝36回 ★★E
14:00-15:00 満月アロマリストラティブヨガ ★K	13:30-14:30 ベーシックピラティス M	13:30-14:30 アロマリラクソヨガ ★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
22	23	24	25	26	27	28
10:00-11:00 ハタヨガ ★★M	10:00-11:00 呼吸を深めるヨガ ★~★★M	10:00-11:00 陰陽ヨガ ★~★★E			10:00-11:00 ヨガベーシック ★~★★E	10:00-11:00 セルフケアヨガ(股関節) ★~★★E
13:30-14:30 クリスマス前のピラティスDay M	13:30-14:30 美姿勢ピラティス M	13:30-14:30 キャンドル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 アロマリラクソヨガ ★E
29	30	31				

年末年始休業
12/29(日)~1/3(金)

E→KANAE
M→MIDORI
K→KANAKO

★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

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回まで会場で受講できます

受付： 鶴見緑地パークセンター 1階窓口

(受付はレッスン開始20分前~)

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



ヨガが初めての方も
大歓迎です！

会場： 鶴見緑地パークセンター 2階会議室

