

E→KANAE  
M→MIDORI



OUTDOOR FITNESS®  
TSURUMI RYOKUCHI PARK

1

January



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	
年末年始休業 12/29(日)～1/3(金)		★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		10：00～11：00 陰陽ヨガ ★～★★ E 13：30～14：30 新年のメディテーション&ヨガ ★ E	
5	6	7	8	9	10	11	
10：00～11：00 脂肪燃焼！ポディケアヨガ ★★ E 13：30～14：30 温活ヨガ ★～★★ E 12	10：00～11：00 ハタヨガ ★★★ M 13：30～14：30 美姿勢ピラティス M 13	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 14			10：00～11：00 陰陽ヨガ ★～★★★ E 13：30～14：30 アロマリラククスヨガ👍 ★ E 17	10：00～11：30 お参り ノルディックウォーキング E 13：30～14：30 セルフケアヨガ（肩） ★～★★★ E 18	
10：00～11：00 温活ヨガ ★～★★★ E 13：30～14：30 アロマリラククスヨガ👍 ★ E 19	10：00～11：00 呼吸を深めるヨガ👍 ★～★★★ M 13：30～14：30 ベーシックピラティス👍 M 20	10：00～11：00 ヨガベーシック👍 ★～★★★ E 13：30～14：30 満月のデトックスヨガ ★ E 21	15	16	10：00～11：00 脂肪燃焼！ポディケアヨガ ★★★ E 13：30～14：30 セルフケアヨガ（股関節） ★～★★★ E 24	10：00～11：00 陰陽ヨガ ★～★★★ E 13：30～14：30 アロマリラククスヨガ👍 ★ E 25	
10：00～11：00 ハタヨガ ★★★ M 13：30～14：30 ベーシックピラティス👍 M 26	10：00～11：00 呼吸を深めるヨガ👍 ★～★★★ M 13：30～14：30 美姿勢ピラティス M 27	10：00～11：00 エネルギーチャージヨガ ★★★ E 13：30～14：30 温活ヨガ ★～★★★ E 28	22	23	10：00～11：15 季節を巡る👍 ノルディックウォーキング E 13：30～14：30 アロマリラククスヨガ👍 ★ E 31	10：00～11：00 陰陽ヨガ ★～★★★ E 13：30～14：30 セルフケアヨガ（股関節） ★～★★★ E	
10：00～11：00 ハタヨガ ★★★ M 13：30～14：30 美姿勢ピラティス M	10：00～11：00 呼吸を深めるヨガ👍 ★～★★★ M 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 13：30～14：30 新月の快眠ヨガ ★ E	29	30	10：00～11：00 アロマリラククスヨガ👍 ★ E 13：30～14：30 セルフケアヨガ（肩） ★～★★★ 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

