

ヨガ&ピラティス 2

室内は10名までの少人数制！海を眺めながらヨガやピラティスを習慣に！Feb

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|------------------------------------|--|--|--|--|
| 全クラス1回利用料 1,650円 (税込) 月に最大8回まで通える月額会員 4,730円 (税込) がおすすめ！ 只今初月無料のキャンペーン中！（2月末まで）詳細・実施場所・予約申込方法はこちら ▶▶ | | | | | | 1 midori ピラティス×ヨガ midori 9:30-10:30 美姿勢ピラティス 11:00-12:00 ☆☆ |
| 2 ヨガと瞑想（チャクラ瞑想） 9:30~10:30 ☆ 温活リフレクソロジー 11:00~12:00 リラックスアロマヨガ Mai 14:00~15:00（ゼラニウム） | 3 ASA ヨガ Mai 10:30~11:30 ☆☆☆ リラックスアロマヨガ 13:30~14:30（ゼラニウム） | 4 5 満月 ● | 6 ストレッチ&ヨガ Mai 9:30~10:30 ☆☆☆ 快眠アロマヨガ 13:30-14:30（ラベンダー） | 7 体幹トレーニングヨガ 10:30~11:30 ☆☆☆ 温活リフレクソロジー 13:30~14:30 | 8 midori ピラティス×ヨガ midori 10:30-11:30 【特別クラス】 眠りのヨガ ヨガニドラー 13:30-14:30 | |
| 9 体幹トレーニングヨガ 10:30~11:30 ☆☆☆ 温活リフレクソロジー Mai 13:30~14:30 | 10 ASA ヨガ Mai 10:30~11:30 ☆☆☆ リラックスアロマヨガ 13:30~14:30（ゼラニウム） | 11 12 満月 ● | 13 ストレッチ&ヨガ Mai 9:30~10:30 ☆☆☆ 快眠アロマヨガ 13:30-14:30（ラベンダー） | 14 体幹トレーニングヨガ 10:30~11:30 ☆☆☆ 温活リフレクソロジー 13:30~14:30 | 15 midori ピラティス×ヨガ midori 9:30-10:30 美姿勢ピラティス 11:00-12:00 ☆☆ | |
| 16 ヨガと瞑想（So ham 瞑想） 9:30~10:30 ☆ 温活リフレクソロジー 11:00~12:00 リラックスアロマヨガ Mai 14:00~15:00（ゼラニウム） | 17 ASA ヨガ Mai 10:30~11:30 ☆☆☆ リラックスアロマヨガ 13:30~14:30（ゼラニウム） | 18 19 | 20 Kanae リンパヨガ Kanae 10:30-11:30 セルフケアヨガ（肩・肩甲骨） 13:30~14:30 Kanae | 21 体幹トレーニングヨガ 10:30~11:30 ☆☆☆ 温活リフレクソロジー 13:30~14:30 | 22 midori ピラティス×ヨガ midori 10:30-11:30 【特別クラス】 眠りのヨガ ヨガニドラー 13:30-14:30 | |
| midori&Mai 23 9:30-ヨガと瞑想（チャクラ瞑想） 11:00-美姿勢ピラティス 午後のクラスは調整中のため 決まり次第HPとアプリに 直接予約枠掲載致します！ | 24 体幹トレーニングヨガ 10:30~11:30 ☆☆☆ リラックスアロマヨガ 13:30~14:30（ゼラニウム） | 25 26 | 27 ストレッチ&ヨガ Mai 9:30~10:30 ☆☆☆ 快眠アロマヨガ 13:30-14:30（ラベンダー） | 28 新月 ● 新月の日 Re Born ヨガ アロマスプレー使用 10:30~11:30 新月リラックスアロマヨガ 13:30-14:30 | 2月もヨガとピラティスで ココロ、カラダ健やかに  | |

リラックスアロマヨガ 2月の香り ローズゼラニウム

ローズ調の華やかさと少しミントの様なハーブ調の香りが混じるグリーンフローラルのような香り。ゼラニウムは、副腎や視床下部に働きかけ、自律神経を調節する効果があります。ストレスによる緊張を緩めたり、不安やイライラを静めリラックスさせてくれます。更に、気持ちを前向きにし、心と体のバランスを整えてくれます。そのため、精神疾患、更年期障害にも効果が。呼吸を深め、香りもお楽しみください♡

Q&A メディテーションクラスはどんな感じ？

瞑想クラスでは、ヨガのポーズで身体を整え、呼吸を深め、呼吸を整えます。その後、座を整え、自分の透けて見えるマインドをありのまま見つめ、心を整えます。ただ、静かに座り、自分の内側へと集中し、日々揺れ動く自分のマインド、内面の状態をありのまま観察する時間。今、ここにいる自分へと集中し、頭や心の中を静かな状態にすることは、集中力の向上、不安感の解消にも繋がります。初心者の方も安心してご参加いただけるクラスです！ご参加お待ちしております。

プログラム参加・お支払いについて

- ・現金のお取り扱いはありません。
 - ・QR決済・電子マネー・クレジットカードのご利用をお願いします
- 初めてのお客様、お支払いが必要なお客様は、先に、受付・お支払いをお願いします。お時間に余裕を持ってお越しください。

特別クラスについて

毎月季節に合わせた期間限定の特別クラスを実施♡
 2月は心もカラダも温めるプログラムです♡
 2月末までの冬期限定プログラム
 温活リフレクソロジー 体の内側からじんわりとした温かさを感じてみて下さい
 ピラティス×ヨガ 大きな動きとヨガのリラックス効果でポカポカ温かく♡

ご予約・詳細は【アウトドアフィットネス泉南ロングパーク】で検索！もしくはコチラから▶▶▶

ご不明な点ございましたら、下記までご連絡くださいませ（営業日に返信予定です）

mail : outdoorfitnesssennanlongpark@beachtown.co.jp

