

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
<p>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 ▶▶▶</p> 						<p>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 ☆☆</p>
<p>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）</p>	<p>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）</p>			<p>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）</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<p>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</p>	<p>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）</p>	<p>11</p>	<p>12 満月 ●</p>	<p>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）</p>	<p>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</p>	<p>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 ☆☆</p>
<p>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）</p>	<p>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）</p>	<p>18</p>	<p>19</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<p>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！</p>	<p>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）</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>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）</p>	<p>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</p>	<p>2月もヨガとピラティスで ココロ、カラダ健やかに</p> 

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

