

# ビーチヨガ&ピラティス 3

## アウトドアフィットネスSENNAN LONG PARK March

日	月	火	水	木	金	土
30	31					1
ヨガと瞑想(マインドフルネス) 9:00-10:00 疲れないカラダ スッキリとしたカラダに導く 体幹ヨガ 10:30-11:30 ☆☆	ASA ヨガ 10:30~11:30 ☆☆☆ リラックスアロマヨガ 13:30-14:30 ☆☆☆	<b>Instagram</b> 毎日更新中！			  Instagram	モーニングアロマヨガ midori 10:30-11:30 美姿勢ピラティス midori 13:30-14:30 ☆☆
2	3	4	5	6	7	8
疲れないカラダ スッキリとしたカラダに導く 体幹ヨガ 10:30-11:30 ☆☆ リラックスアロマヨガ 13:30-14:30	ASA ヨガ 10:30~11:30 ☆☆☆ リラックスアロマヨガ 13:30-14:30 ☆☆☆			ストレッチ&ヨガ 10:30~11:30 ☆☆☆ 骨盤リセットヨガ 13:30-14:30	モーニングアロマヨガ Mai 10:30-11:30 スッキリとしたカラダへ！ 体幹ヨガ 13:30-14:30	モーニングアロマヨガ midori 10:30-11:30 はじめてのピラティス midori 13:30-14:30
9	10	11	12	13	満月 14	15
疲れないカラダ スッキリとしたカラダに導く 体幹ヨガ 10:30-11:30 ☆☆ リラックスアロマヨガ 13:30-14:30	ASA ヨガ 10:30~11:30 ☆☆☆ リラックスアロマヨガ 13:30-14:30 ☆☆☆			ストレッチ&ヨガ 10:30~11:30 ☆☆☆ 骨盤リセットヨガ 13:30-14:30	モーニングアロマヨガ Mai 満月の日ブレンドアロマ 10:30-11:30 月礼拝とリリースヨガ 13:30-14:30	モーニングアロマヨガ midori 9:30-10:30 美姿勢ピラティス midori 11:00-12:00 ☆☆
16	17	18	19	20 Kanae	21	22
9:00-ヨガと瞑想(基本の瞑想) 11:00-はじめてのピラティス 泉南スポーツフェスティバル 12:30-13:15ビーチヨガ Mai 14:00-14:45ビーチヨガ midori	ASA ヨガ 10:30~11:30 ☆☆☆ リラックスアロマヨガ 13:30-14:30 ☆☆☆			春分の日 特別プログラム 美くなるヨガ 10:30-11:30 春分の日 ビーチヨガ 13:30-14:30 ☆☆☆	モーニングアロマヨガ Mai 10:30-11:30 スッキリとしたカラダへ！ 体幹ヨガ 13:30-14:30	モーニングアロマヨガ midori 10:30-11:30 はじめてのピラティス midori 13:30-14:30
23	24	25	26	27	28	新月 29
疲れないカラダ スッキリとしたカラダに導く 体幹ヨガ 10:30-11:30 ☆☆ リラックスアロマヨガ 13:30-14:30	ASA ヨガ 10:30~11:30 ☆☆☆ リラックスアロマヨガ 13:30-14:30 ☆☆☆			ストレッチ&ヨガ 10:30~11:30 ☆☆☆ 骨盤リセットヨガ 13:30-14:30	モーニングアロマヨガ Mai 10:30-11:30 スッキリとしたカラダへ！ 体幹ヨガ 13:30-14:30	モーニングアロマヨガ midori 10:30-11:30 新月の日 ビーチヨガ 13:30-14:30

3月16日(日) 泉南スポーツフェスティバル

ビーチヨガ開催！ 一部 12:30~/二部 14:00~

ビーチヨガ各回45分/ 参加費1,320円(マットレンタル費込)

\*月額会員様は月8回以内であれば、無料でご参加可能。参加分はカウントなしです。

モーニングアロマヨガ ~ユーカリとペパーミントの香り~

殺菌・抗ウイルス、免疫強化の作用のあるユーカリの香りと、鼻水・鼻づまり、のどの痛み、花粉症など呼吸器系のトラブルに効能のあるペパーミントの香りをブレンドし使用します。  
リラクサアロマヨガは、ドリーミータイム(ラベンダー&ホーリーフを使用)

今年もいよいよビーチヨガスタート！

3月の日程♥ 3/20(月/祝 春分の日)・29(日)13:30~

全プログラム1回

1,650円(税込)

現金のお取り扱いはございません。  
各種クレジット、QR、電子マネー可能  
月に4回以上ご利用の場合  
最大月8回まで利用できる  
月額会員4,730円(税込)が  
おすすめですよ！

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！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。(営業日の返信となります)

outdoorfitnesssennanlongpark@beachtown.co.jp

