

ビーチヨガ&ヨガプログラム 6

アウトドアフィットネス SENNAN LONG PARK JUNE

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7 midori
ビーチヨガ&メディテーション 8:30-9:30 ☆☆☆	ASAヨガ 10:30~11:30 ☆☆☆			ストレッチ&ヨガ 10:30~11:30 ☆☆☆	6-7月特別プログラム ひきしめヨガ(お腹・お尻) 10:30-11:30 ☆☆☆	モーニングピラティス 10:30-11:30 ☆☆☆
リフレッシュアロマヨガ 13:30~14:30 ☆☆☆	快眠アロマヨガ 13:30~14:30 ☆☆☆			肩こり解消ヨガ 13:30~14:30 ☆☆☆	心に潤いをもたらす Yin Yoga 13:30~14:30	ビーチヨガ 16:30-17:30 ☆☆☆
8 Kanae	9	10	11	12 Kanae	13	14 midori
モーニングビーチヨガ ビーチ開催 10:00-11:00 ☆☆☆	ASAヨガ 10:30~11:30 ☆☆☆		満月 ○	モーニングビーチヨガ ビーチ開催 10:00-11:00 ☆☆☆	6-7月特別プログラム ひきしめヨガ(腕・脚) 10:30-11:30 ☆☆☆	ゆったりモーニングビーチヨガ 9:30-10:30 ☆
【特】自律神経を整えるヨガ 13:30~14:30 ☆☆☆	腰痛改善ヨガ 13:30~14:30 ☆☆☆			【特】自律神経を整えるヨガ 13:30~14:30 ☆☆☆	心に潤いをもたらす Yin Yoga 13:30~14:30	美姿勢ピラティス 11:30-12:30 ☆☆☆
15	16	17	18	19	20	21 midori
朝活アーシング ビーチヨガ 8:30-9:30 ☆☆☆	ASAヨガ 10:30~11:30 ☆☆☆			ストレッチ&ヨガ 10:30~11:30 ☆☆☆	6-7月特別プログラム ひきしめヨガ(お腹・お尻) 10:30-11:30 ☆☆☆	ゆったりモーニングビーチヨガ 9:30-10:30 ☆
リフレッシュアロマヨガ 13:30~14:30 ☆☆☆	快眠アロマヨガ 13:30~14:30 ☆☆☆			肩こり解消ヨガ 13:30~14:30 ☆☆☆	心に潤いをもたらす Yin Yoga 13:30~14:30	美姿勢ピラティス 11:30-12:30 ☆☆☆
22	23 Kanae	24	25	26	27	28 midori
6-7月特別プログラム チャレンジポーズ(ツイスト) 10:30-11:30 ☆☆☆	モーニングビーチヨガ ビーチ開催 10:00-11:00 ☆☆☆		新月 ●	ストレッチ&ヨガ 10:30~11:30 ☆☆☆	6-7月特別プログラム ひきしめヨガ(お腹・お尻) 10:30-11:30 ☆☆☆	モーニングピラティス 10:30-11:30 ☆☆☆
心に潤いをもたらす Yin Yoga 13:30~14:30	【特】自律神経を整えるヨガ 13:30~14:30 ☆☆☆			腰痛改善ヨガ 13:30~14:30 ☆☆☆	心に潤いをもたらす Yin Yoga 13:30~14:30	ビーチヨガ 16:30-17:30 ☆☆☆
29	30	【ビーチヨガ雨天時の対応について】 悪天候の場合、午前のクラスは前日16時の予報で判断。 午後のクラスは当日朝に開催有無を判断し、メールいたします。 雨天時室内での希望の方は予約時、雨天時室内開催ページへ ご予約お願いします。室内時内容はHPをご確認下さい。				
ビーチヨガ&メディテーション 8:30-9:30 ☆☆☆	ASAヨガ 10:30~11:30 ☆☆☆					
リフレッシュアロマヨガ 13:30~14:30 ☆☆☆	快眠アロマヨガ 13:30~14:30 ☆☆☆					



全プログラム1回 1,650円(税込)

現金のお取り扱いはありません。

月に4回以上ご利用の方は、最大月8回まで利用できる
月額会員4,730円(税込)がお得です！

6月の特別プログラム

6/21(土)9:30-眠りのヨガ ヨガニドラー/18:00-サンセットビーチヨガ

6/22(日)10:30~チャレンジポーズ(ヨガ中級者向けのクラスです)

6/8・12・23 リンパマッサージヨガ リンパを流そう

肌への摩擦が気になる方はボディクリーム持参ください。無くてOK

6月のリフレッシュアロマヨガ ～ローズマリーの香り～

6月は梅雨で湿度が上がリ、雨も増え、どんよりとしたマインドになりやすいですね。
すっきりとした爽快感あるハーブ系の香りと共に、脳に活力を与え、心身をシャキッと元気づけましょう！梅雨時期特有のだるさや疲労感の緩和に役立ちます。アロマの香りと共にヨガでセルフケアしましょう。

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

