

ビーチヨガ&ヨガプログラム

アウトドアフィットネス SENNAN LONG PARK

8 AUG

日	月	火	水	木	金	土
31	全プログラム1回1,650円(税込)				1 Kanae	2 midori
朝ヨガと瞑想 8:30-9:30	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！				夏バテ予防に！ 疲れリセットYOGA 10:30-11:30	ピラティス×ヨガ 9:30-10:30
クールダウンアロマヨガ 10:30-11:30					クールダウンアロマヨガ 13:30-14:30	美姿勢ピラティス 11:00-12:00
3	4 Kanae	5	6	7	8	満月○ 9 midori
朝ヨガと瞑想 8:30-9:30	夏バテ予防に！ 疲れリセットYOGA 10:30-11:30			ストレッチヨガ 股関節&脚裏 ver 10:30-11:30 ☆☆☆	リフレクソロジー×ヨガ 10:30-11:30	満月の日 特別クラス アロマピラティス お茶付き 10:30-11:30
クールダウンアロマヨガ 10:30-11:30	クールダウンアロマヨガ 13:30-14:30			快眠アロマヨガ 13:30-14:30	心に潤いを Yin Yoga 13:30-14:30	満月のアロマヨガ 13:30-14:30
10	11	12	13	14	15	16 midori
夏の疲労回復ヨガ 10:30-11:30	ASAヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆			ストレッチヨガ 胸&肩甲骨 ver 10:30-11:30 ☆☆☆	リフレクソロジー×ヨガ 10:30-11:30	美姿勢ピラティス 10:30-11:30
クールダウンアロマヨガ 13:30-14:30	クールダウンアロマヨガ 13:30-14:30			快眠アロマヨガ 13:30-14:30	心に潤いを Yin Yoga 13:30-14:30	2日間限定オーロラパームツリー トワイライトビーチヨガ 16:30-17:30
17	18 Kanae	19	20	21	22	新月● 23 midori
夏の疲労回復ヨガ 10:30-11:30	夏バテ予防に！ 疲れリセットYOGA 10:30-11:30			ストレッチヨガ 股関節&脚裏 ver 10:30-11:30 ☆☆☆	リフレクソロジー×ヨガ 10:30-11:30	新月のアロマヨガ 9:30-10:30
クールダウンアロマヨガ 13:30-14:30	クールダウンアロマヨガ 13:30-14:30			快眠アロマヨガ 13:30-14:30	心に潤いを Yin Yoga 13:30-14:30	アロマピラティス お茶付き 11:00-12:00
24	25	26	27	28	29	30 midori
夏の疲労回復ヨガ 10:30-11:30	ASAヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆			ストレッチヨガ 胸&肩甲骨 ver 10:30-11:30 ☆☆☆	心に潤いを Yin Yoga 10:30-11:30	美姿勢ピラティス 10:30-11:30
クールダウンアロマヨガ 13:30-14:30				快眠アロマヨガ 13:30-14:30	リフレクソロジー×ヨガ 13:30-14:30	8月最終 トワイライトビーチヨガ 16:30-17:30 ☆☆☆
サンセットビーチヨガ 17:30-18:30						

新月・満月 特別クラス

8/9 (土) 10:30- アロマピラティス&お茶付き / 13:30- 満月アロマヨガ
8/23 (土) 9:30- 新月アロマヨガ / 11:00- アロマピラティス&お茶付き
ピラティスの後に、お茶をお出ししますので、お寛ぎください😊

ご案内

【受付・集合】泉南ロングパーク公園管理事務所
はじめての方は、お手続きがございますので、開始20分前にお越しください。
【お支払いについて】現金はご利用いただけません。
QR決済・電子マネー・各種クレジットカードでのお支払いをお願いいたします。
※更衣室はございません。動きやすい服装でお越しください。

8月のアロマ "ペパーミント" 清涼感のある香りでクールダウンを！

ペパーミントは、香りを嗅ぐだけで体感温度を下げる効果があるといわれています。実際に体温が下がっているのではなく、ペパーミントの主成分であるメントールが冷感受容体を刺激し、脳に冷たいという錯覚を起こしているから。そのためペパーミントによって、私たちは実際には体を冷やさずに涼しい気分を感じることができ、また同時に脳の神経も刺激されることによって、集中力を高める効果も得られます。

トワイライトビーチヨガ / サンセットビーチヨガ

雨天中止となる場合は、ご予約時のメールへご連絡させていただきます。
【お持ち物】動きやすい服装、マスク、飲み物、タオル、ヨガマット
ヨガマットは330円(税込)でレンタル可能です。日焼け対策(帽子・長袖等...)

8月のテーマ”クールダウンしよう！”

ヨガは心身をリラックスさせ、疲労回復を促進する効果が期待されます。呼吸を深め、心身や筋肉の緊張を和らげることで、心身ともに完全にリラックスし、オーバーヒートしやすい思考や視界をクールダウンし、心は暖かく、穏やかな静けさを取り戻しましょう。

ご予約・詳細は [コチラ](#) ▶▶▶

ご不明な点は下記までご連絡くださいませ。
outdoorfitnesssennanlongpark@beachtown.co.jp

