

YOGA & BEACH YOGA

アウトドアフィットネス SENNAN LONG PARK

9 SEP

日	月	火	水	木	金	土
 Instagram 最新情報更新中!!	1	2	3	4	5 Kanae	6
	ASAヨガ 10:30-11:30 快眠アロマヨガ 13:30-14:30			ストレッチ&ヨガ(股関節) 10:30-11:30 リラックスアロマヨガ 13:30-14:30	セルフケアヨガ(肩/肩甲骨) 10:30-11:30 特別プログラム 美姿勢ヨガ 13:30-14:30	公園内イベントにつき休業させていただきます
7	満月○ 8 Kanae	9	10	11	12	13 midori
公園内イベントにつき休業させていただきます	満月DAY ビーチで朝ヨガ 10:30-11:30 満月のアロマヨガ 13:30-14:30			ストレッチ&ヨガ(胸・肩) 10:30-11:30 リラックスアロマヨガ 13:30-14:30	ステップUPヨガ(立位) 10:30-11:30 癒しの Yin Yoga 13:30-14:30	美姿勢ピラティス 11:00-12:00 サンセットビーチヨガ 16:30-17:30
	14	15	16	17	18	19
ステップUPヨガ(後屈) 10:30-11:30 リラックスアロマヨガ 13:30-14:30 Night Beach Yoga 18:00-19:00	ASAヨガ 10:30-11:30 サンセットビーチヨガ 17:30-18:30			ストレッチ&ヨガ(股関節) 10:30-11:30 リラックスアロマヨガ 13:30-14:30	ステップUPヨガ(逆転) 10:30-11:30 癒しの Yin Yoga 13:30-14:30	美姿勢ピラティス 11:00-12:00 眠りのヨガニドラー 13:30-14:30 サンセットビーチヨガ 16:30-17:30
21	新月● 22	23	24	25	26	27 midori
ビーチで朝ヨガと瞑想 9:00-10:00 ステップUPヨガ(立位) 10:30-11:30 リラックスアロマヨガ 13:30-14:30	新月DAY ビーチで朝ヨガ 10:30-11:30 新月のアロマヨガ 13:30-14:30			ストレッチ&ヨガ(胸・肩) 10:30-11:30 リラックスアロマヨガ 13:30-14:30	ステップUPヨガ(後屈) 10:30-11:30 癒しの Yin Yoga 13:30-14:30	美姿勢ピラティス 11:00-12:00 眠りのヨガニドラー 13:30-14:30 サンセットビーチヨガ 16:30-17:30
28	29 Kanae	30	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> <h3>全プログラム1回 1,650円(税込)</h3> <p>月3回以上ご利用なら月額会員4,730円(税込)がお得! (最大月8回までのご利用です)</p> </div>			
ビーチで朝ヨガと瞑想 9:00-10:00 ステップUPヨガ(逆転) 11:00-12:00	モーニングビーチヨガ 10:30-11:30 特別プログラム 美姿勢ヨガ 13:30-14:30					

クラスのご紹介

全てのクラスに初心者～上級者の方までお入りいただけます。
 グリーンの色がついているクラスは、リラックス系のクラスですので
 初心者の方、リラックスしたい方におすすめです。
 ピンクのクラスはベーシックなクラスです。軽減法を用いますので、
 どのクラスも自分に合わせた動きでお楽しみいただけます。

リラックスアロマヨガ ~ 静けさをもたらすの香り~

静けさをもたらすフランキンセンスの香りを使用します。森の中を散策しているような心地良さ。自然の香りとともに気分を浄化しましょう。

9・10月限定 ナイトビーチヨガ 9/14(日) 18:00 - 19:00

Let's do Beach Yoga in September !!

海や遠くまで広がる空を眺めビーチヨガしましょう!

*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。
 *動きやすい服装、飲み物、タオル、ヨガマット(レンタル別途330円(税込)日焼け対策(帽子・長袖等...)初めての方は、20分前に公園管理事務所(大きなアスレチック横)へお越しください。

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して、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のご用意を!



ご不明な点は下記までご連絡くださいませ。ご予約・詳細は [コチラ](#) ▶▶▶

outdoorfitnesssennanlongpark@beachtown.co.jp