

ビーチヨガ&ヨガプログラム 12

アウトドアフィットネス SENNAN LONG PARK DEC

日	月	火	水	木	金	土
年末年始休業 2025,12,28(日) ~ 2026,1,3(土)まで	1	2	3	4 Kanae	5 満月	6 midori
	10:30-11:30 ASAヨガ			10:30-11:30 ビューティーケアヨガ	10:30-11:30 満月 月礼拝リリースヨガ	10:30-11:30 目覚めのヨーガ
	13:30-14:30 リラックスアロマヨガ シトラス&ブーケの香り			13:30-14:30 冬のセルフケアヨガ	13:30-14:30 満月のアロマヨガ	13:30-14:30 ベーシックピラティス
7	8	9	10	11	12	13 midori
9:45-11:45 (2H) 太陽礼拝108回 ¥2,200-	10:30-11:30 ASAヨガ			10:30-11:45 (75分) 太陽礼拝54回	10:30-11:30 フローヨガ(Xmas music)	10:30-11:30 目覚めのヨーガ
13:30-14:30 12月のリラックスアロマ	13:30-14:30 YOGAとMUDRA カードで手印を選びます			13:30-14:30 リラックスアロマヨガ シトラス&ブーケの香り	13:30-14:30 一年の疲れをほどく 癒しのYin Yoga	13:30-14:30 ベーシックピラティス
14	15	16	17	18	19	新月 20 midori
8:30-9:30 朝瞑想のすすめ	10:30-11:30 ASAヨガ			10:30-11:45 (75分) 太陽礼拝54回	10:30-11:30 フローヨガ(Xmas music)	10:30-11:30 新月のアロマヨガ
10:30-11:30 フローヨガ(Xmas music)	13:30-14:30 リラックスアロマヨガ シトラス&ブーケの香り			13:30-14:30 YOGAとMUDRA カードで手印を選びます	13:30-14:30 一年の疲れをほどく 癒しのYin Yoga	13:30-14:30 New Moon Day ヨガ×ピラティス
13:30-14:30 12月のリラックスアロマ						
21	22	23	24	25	26	今年最終日 27 Mai & midori
10:00-11:30(90min) 瞑想とジャーナリング(お茶付き) 2026年へ向け書く瞑想WS ¥2,200-	10:30-11:30 ASAヨガ			10:30-11:30 フローヨガ(Xmas music)	10:30-11:30 モーニングフローヨガ	9:30-11:30 インドで学びを深めたmidori先生 による伝統的なハタヨガ(2H) ¥2,200-
13:30-14:30 12月のリラックスアロマ	13:30-14:30 YOGAとMUDRA カードで手印を選びます			13:30-14:30 リラックスアロマヨガ シトラス&ブーケの香り	13:30-14:30 一年の疲れをほどく 癒しのYin Yoga	13:30-14:30 YOGAとMUDRA

12/7 (日) 10:15-12:15 太陽礼拝108回 2時間クラス！受講料¥2,200-

人の煩惱の数は、108個と言われています。太陽礼拝の決まった12ポーズの動きを108回繰り返すことによって煩惱を取り払い、心身をリセットし清々しい気持ちで一年を終えたい方、無我で来年を迎えたい方におすすめです。「一つの礼拝を行う度に、煩惱が一つずつ浄化され、呼吸に集中し、動いていくことで動く瞑想となり雑念を取り払い自分に集中できます。ご自分の体力と相談してチャレンジしてみてください。

12/21 (日) 10:00-11:30 瞑想とジャーナリング(お茶付き) 受講料¥2,200-

毎年恒例となっている年末の書く瞑想(ジャーナリング)。今年は、2026年へ向け、自分自身が具体的に何をしていくのか、未来から今を見て今の自分にもっと集中し、今をもっと楽しみながら、日々自分のしていることに自信を持って行動できるよう指標を書き記しましょう！

12/27 (土) 10:00-12:00 伝統的なハタヨガ 2時間クラス！受講料¥2,200-

10月〜ひと月ほど、インドで更なるヨガの学びを深められていた、midori先生の特別クラス！インドでの学びを、この機会に皆様にもシェア♡伝統的なハタヨガのクラスを開催します！当日クラスに参加できない方も、毎週土曜日に出勤されているので、お話してみてください♡

本年も数々のプログラムにご参加頂きまして、

ありがとうございました。

年明けは2026年 1月4日(日)より営業致します！

年末年始も心身ともに健やかに過ごしてください🙏

また、年明けに元気な姿でお会いできますことを楽しみにしております！！

特別クラスの料金について

通常60分クラスは、1,650円

90分、120分のクラスは2,200円
となっておりますのでご注意くださいませ

月額会員様におかれましては、550円分ポイントのご利用、もしくは120分クラスに関しては、月8回の内2クラス分消化で受講も可能です！

550円追加でお支払いでの受講もちろんOKです！
詳細は、アプリのプログラム詳細もしくはHP、インスタグラムの投稿をご覧ください！
ご参加お待ちしております。

Instagram→→→

全プログラム1回 1,650円(税込)

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

