

# 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 10:30-11:30 ASAヨガ 13:30-14:30 リラックスアロマヨガ シトラス&ブーケの香り	2 10:30-11:30 ASAヨガ	3	4 10:30-11:30 ビューティーケアヨガ 13:30-14:30 冬のセルフケアヨガ	5 10:30-11:30 満月 月礼拝リリースヨガ 13:30-14:30 満月のアロマヨガ	6 10:30-11:30 目覚めのヨーガ 13:30-14:30 ベーシックピラティス
7 9:45-11:45 (2H) 太陽礼拝108回 ¥2,200-	8 10:30-11:30 ASAヨガ 13:30-14:30 YOGAとMUDRA カードで手印を選びます	9	10	11 10:30-11:45 (75分) 太陽礼拝54回 13:30-14:30 リラックスアロマヨガ シトラス&ブーケの香り	12 10:30-11:30 フローヨガ(Xmas music) 13:30-14:30 一年の疲れをほどく 癒しのYin Yoga	13 10:30-11:30 目覚めのヨーガ 13:30-14:30 ベーシックピラティス
14 8:30-9:30 朝瞑想のすすめ 10:30-11:30 フローヨガ(Xmas music) 13:30-14:30 12月のリラックスアロマ	15 10:30-11:30 ASAヨガ 13:30-14:30 リラックスアロマヨガ シトラス&ブーケの香り	16	17	18 10:30-11:45 (75分) 太陽礼拝54回 13:30-14:30 YOGAとMUDRA カードで手印を選びます	19 10:30-11:30 フローヨガ(Xmas music) 13:30-14:30 一年の疲れをほどく 癒しのYin Yoga	新月 10:30-11:30 新月のアロマヨガ 13:30-14:30 New Moon Day ヨガ×ピラティス
21 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-	22 10:30-11:30 ASAヨガ 13:30-14:30 YOGAとMUDRA カードで手印を選びます	23	24	25 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	26 10:30-11:30 モーニングフローヨガ 13:30-14:30 一年の疲れをほどく 癒しのYin Yoga	今年最終日 27 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

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

人の煩悩の数は、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悩を取り払い、心身をリセットし清々しい気持ちで一年を終えたい方、無我で来年を迎える方におすすめです。「一つの礼拝を行う度に、煩悩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。

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お過ごしください！

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！！

### 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、お話ししてみてください♡

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



### 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。

インスタグラム→→

