

ビーチヨガ&ヨガプログラム 10

アウトドアフィットネス SENNAN LONG PARK OCT

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
モーニングビーチヨガ 9:30-10:30 ☆☆☆	ASAヨガ 10:30-11:30			ストレッチヨガ 10:30-11:30	心身の深層に働きかける Yin Yoga 陰ヨガ 10:30-11:30	気の巡りをよくするフローヨガ 11:00-12:00
気の巡りをよくするフローヨガ 11:00-12:00	リラックスアロマヨガ 13:30-14:30 ☆☆☆			疲れ知らずの身体に！ リセット＆リリースヨガ 13:30-14:30		Yin Yoga 14:00-15:00
						サンセットビーチヨガ 16:45-17:45 ☆☆☆
8	9	10	11	12	13 Kanae	14
休業日	目覚めのビーチヨガ 9:30-10:30 ☆☆☆			ストレッチヨガ 10:30-11:30	心と身体を鍛える パワーヨガ 10:30-11:30	疲れ知らずの身体に！ リセット＆リリースヨガ 9:00-10:00
	気の巡りをよくするフローヨガ 11:00-12:00			疲れ知らずの身体に！ リセット＆リリースヨガ 13:30-14:30	代謝UP！ リンパヨガ 13:30-14:30	
	リラックスアロマヨガ 14:00-15:00 ☆☆☆					
新月● 15	16	17	18	19	20	21
新月ヨガとアフタメーション 11:00-12:00	ビーチでASAヨガ 10:00-11:00 ☆☆☆			ストレッチヨガ 10:30-11:30	心身の深層に働きかける Yin Yoga 陰ヨガ 10:30-11:30	目覚めのビーチヨガ 9:30-10:30 ☆☆☆
Yin Yoga 14:00-15:00	リラックスアロマヨガ 13:30-14:30 ☆☆☆			疲れ知らずの身体に！ リセット＆リリースヨガ 13:30-14:30		気の巡りをよくするフローヨガ 11:00-12:00
新月の日サンセットビーチヨガ 16:15-17:15 ☆☆☆						
22 Kanae	23	24	25	26	27 Kanae	28
モーニングビーチヨガ 9:30-10:30 ☆☆☆	ASAヨガ 10:30-11:30			モーニングビーチヨガ 10:00-11:00 ☆☆☆	心と身体を鍛える パワーヨガ 10:30-11:30	疲れ知らずの身体に！ リセット＆リリースヨガ 9:00-10:00
心と身体を鍛える パワーヨガ 11:00-12:00	リラックスアロマヨガ 13:30-14:30 ☆☆☆			疲れ知らずの身体に！ リセット＆リリースヨガ 13:30-14:30	代謝UP！ リンパヨガ 13:30-14:30	
満月○ 29	30	31	【受付・集合】 泉南ロングパーク公園管理事務所 はじめての方へ、受付ありますので開始20分前にお越しください。 Instagramで最新情報更新中です♪  Instagram 			
満月の日 ビーチヨガ＆メディテーション 9:30-10:30 ☆☆☆	ASAヨガ 10:30-11:30					
満月 月礼拝とリリースYOGA 13:30-14:30	リラックスアロマヨガ 13:30-14:30 ☆☆☆					

全プログラム1回 1,320円(税込) 月に4回以上ご利用の場合、月額会員4,730円(税込)がおすすめです！

(月額会員は、最大月8回までの利用可能。その他、追加受講も割引価格で受講できます)

現金のお取り扱いはありません。各種カード・QR・ICでのお支払いをお願いします。

10月のリラックスアロマヨガ ～金木犀の香り～

朝晩が涼しくなる頃、道を歩くとき金木犀の優しい香りが漂ってきます。
金木犀の香りは、心を落ち着かせイライラした気分を鎮めてくれる作用があります。独特の芳香は体内の気の巡りを整え、滞りなく循環させる性質も。優しく穏やかな香りとともに心もほぐれてみてください。

朝のビーチヨガ・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(施設内では着用必須)、飲み物、タオル、ヨガマット(330円(税込)でレンタル可能) 日焼け・寒さ対策(帽子・長袖等・・・)

【新月・満月の日/特別クラス】

何かを始めるのにぴったりな新月の日には、そのパワーを最大限に活かせるように、ヨガとアフタメーションを。リリース力が高まる満月の日には、呼吸とともに流れるような動きを楽しみながら余計なものは全てリリースしましょう。瞑想やアーサナでエネルギーを巡らせながら、ナチュラルな本来の落ち着きを取り戻していきます。

今月のテーマ：ココロとカラダに栄養と潤いを

深い呼吸とともに動くこと、自然の中で深呼吸して、全身に血流をめぐらせることで、心身に栄養と潤いを行き渡らせましょう。心身をととのえて、一年で最も感性が高まる時期を楽しみましょう。
テーマに合わせた特別クラスへぜひご参加ください。

ご予約・詳細は [コチラ](#) ▶▶▶

ご連絡は下記メール or インスタグラムへ！

outdoorfitnesssennanlongpark@beachtown.co.jp

