



10

October

ヨガ&アウトドアフィットネス

日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
10:00-11:00 リフレッシュ森林浴パークヨガ ★～★★ Ai	10:00-11:00 モーニングフローヨガ ★★ K	10:00-11:00 アロマ エナジーUPヨガ ★★ E			10:00-11:00 リフレッシュ森林浴パークヨガ ★～★★ K	10:00-11:00 美姿勢ピラティス M
13:30-14:30 期間限定 Ai スペシャルクラス セルフヒーリング♡ヨガ★	13:30-14:30 アロマリラクセスヨガ ★ K	13:30-14:30 セルフケアヨガ (肩) ★～★★ E			13:30-14:30 ハタヨガ ビギナー ★ K	13:30-14:30 呼吸を深めるヨガ ★ M
8	9	10	11	12	13	14
10:00-14:00頃 ノルディックWORLDツアー × お昼寝ヨガ &クラフトピアホリデー参戦 K	10:00-11:00 スポーツの日特別プログラム K ディープフローヨガ★★K	10:00-11:00 アロマ エナジーUPヨガ ★★ E			10:00-11:00 ノルディックウォーキング K	10:00-11:00 リフレッシュ森林浴パークヨガ ★～★★ M
	13:30-14:30 アロマリラクセスヨガ ★ K	13:30-14:30 セルフケアヨガ (股関節) ★～★★ E			13:30-14:30 ハタヨガ ビギナー ★ K	13:30-14:30 ベーシックピラティス M
15	16	17	18	19	20	21
10:00-11:00 アロマ エナジーUPヨガ ★★ E	10:00-11:00 モーニングフローヨガ ★★ K	10:00-11:00 ハタヨガ ビギナー ★ K			10:00-11:00 リフレッシュ森林浴パークヨガ ★～★★ K	10:00-11:00 ハタヨガ (初級) ★ K
13:30-14:30 月ヨガ (新月) ★E LOVE BODY リンパケアヨガ	13:30-14:30 アロマリラクセスヨガ ★ K	13:30-14:30 コンディショニング (姿勢改善) ★～★★ K			13:30-14:30 ハタヨガ ビギナー ★ K	13:30-14:30 秋の養生ヨガ (肺機能) プラナヤマとミニ瞑想 ★K
22	23	24	25	26	27	28
10:00-11:00 美姿勢ピラティス M	10:00-11:00 ハタヨガ ビギナー ★ E	10:00-11:00 アロマ エナジーUPヨガ ★★ E			10:00-11:00 ノルディックウォーキング K	10:00-11:00 森林浴ファミリーパークヨガ M
13:30-14:30 呼吸を深めるヨガ ★ M	13:30-14:30 アロマリラクセスヨガ ★ E	13:30-14:30 セルフケアヨガ (肩) ★～★★ E			13:30-14:30 ハタヨガ ビギナー ★ K	13:30-14:30 秋の特別プログラム M LOVE BODY ピラティス (下半身)
29	30	31	公園内を開花に合わせて散策します (雨天時中止) 芝生広場で実施 (雨天時スタジオにて実施) スタジオにて実施 ★の数はクラスの運動量です ★ゆっくり ★★程よく動く ★★★ 初級～中級 燃焼系			
13:30-14:30 ハタヨガ (初級) ★～★★ K	10:00-11:00 モーニングフローヨガ ★★ K	10:00-11:00 アロマ エナジーUPヨガ ★★ E				
18:30-19:30 満月の日特別プログラム お月見ヨガ K ★	13:30-14:30 アロマリラクセスヨガ ★ K	13:30-14:30 セルフケアヨガ (股関節) ★～★★ E				

プログラムのご予約は事前にWEBよりお願い致します

- 【受付・集合】鶴見緑地パークセンター
スポーツセンターと咲くやこの花館横の「いのちの塔」の間にある建物です
※プログラムにより集合時間が異なる場合がございます
初回でご参加の方は、お手続きがありますので余裕を持ってお越しください。
【お支払いについて】現金はお使いいただけません。
各種クレジット、QRコード、電子マネーでお願い致します。
【プログラム中止の場合】
・やむを得ず中止とさせていただく際は、前日に予約時のメールアドレスにご連絡いたします。
・初回のご予約キャンセルの場合は、お手数ですがメールにてキャンセルのご連絡をお願いいたします。

最新情報・プログラムの様子など
随時UPしております！



営業時間：9:00～17:30
定休日：水、木 (その他不定休日あり)

ご予約や詳細はこちら！

✉ outdoorfitnesssurumiryokuchipark@beachtown.co.jp

ノルディックワールドツアー×ランチ&お昼寝ヨガ

園内には世界53カ国の庭園跡地があり、見どころがたくさん。
ノルディックウォーキングで鶴見緑地ワールドツアーに出かけませんか？ウォーキング後の腹ペコタイムは、Marchéで購入し、芝生広場でランチタイムとお昼寝ヨガで身体を休めましょう♪。スポーツの秋、五感を秋を感じながらのリフレッシュ&リセットの半日リトリートプログラムになります！※ランチ代金は各店舗にてご精算下さい。持ち込みも可能。

◆10/8 (日) Kanako 10:00-14:00頃

期間限定！Ai 帰国スペシャルクラス リフレッシュ森林浴パークヨガ&セルフヒーリング♡

心身のリフレッシュをもたらしてくれる自然の力をチャージし、午後は季節の変わり目に積極的な休息をとり心地よさへと導きましょう♡

◆10/1 (日) -秋のLOVE BODY-

- ・10:00-11:00 リフレッシュ森林浴パークヨガ
- ・13:30-14:30 セルフ♡ヒーリングヨガ

満月の日特別プログラム お月見ヨガ

秋の夜長、満月の日はお月様を眺めながら自分の内側と呼吸に心を向け、気持ちを穏やかに月光浴を楽しみませんか？お子様のご参加も可能です！ご家族やご友人同士で、癒しの時間をお過ごしください！

◆10/29 (日) Kanako 18:30-19:30

※ファミリーでのご参加の場合、大人1名様につきお子様一名無料です。
2人目以降50円 (税込) /人