



OUTDOOR FITNESS®
TSURUMI RYOKUCHI PARK

11

November

ヨガ&アウトドアフィットネス

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
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		K→KANAKO E→KANA E M→MIDORI			鶴見フェスタ2023	鶴見フェスタ2023
5	6	7	8	9	10	11
10:00-11:00 期間限定 呼吸を感じる リフレッシュフローヨガ★ai	10:00-11:00 エナジーUPヨガ ★★ E	10:00-11:00 アロマ 朝のリラックスヨガ ★ E			10:00-11:00 ノルディックウォーキング K	10:00-11:00 ベーシックピラティス M
13:30-14:30 期間限定 LOVE BODY セルフヒーリングヨガ★ai	13:30-14:30 アロマリラックスヨガ ★ E	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 スローフローヨガ ★ M
12	13	14	15	16	17	18
10:00-11:00 リフレッシュ森林浴パークヨガ ★～★★ K	10:00-11:00 モーニングフローヨガ ★★ K	10:00-11:00 アロマ 朝のリラックスヨガ ★ E			10:00-11:00 リフレッシュ森林浴パークヨガ ★～★★ K	10:00-11:00 森林浴ファミリーパークヨガ M
13:30-14:30 秋の養生ヨガ 免疫力UP & 巡り★K	13:30-14:30 月ヨガ（新月）★K 心身休息のヨガ ヨガニドラー	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 美姿勢ピラティス M
19	20	21	22	23	24	25
10:00-11:00 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 朝のリラックスヨガ ★ E	泉南リトリート	代休		10:00-11:00 ベーシックピラティス M
13:30-14:30 秋の養生ヨガ 免疫力UP & 巡り★K	13:30-14:30 アロマリラックスヨガ ★ K	13:30-14:30 セルフケアヨガ（股関節） ★～★★ E				13:30-14:30 スローフローヨガ ★ M
26	27	28	29	30		
10:00-11:00 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 朝のリラックスヨガ ★ E				
13:30-14:30 秋の養生ヨガ 免疫力UP & 巡り★K	13:30-14:30 月ヨガ（満月） アロマ 女性のためのヨガ★K	13:30-14:30 セルフケアヨガ（肩） ★～★★ E				

★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

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！

～ヨガが初めての方も大歓迎です！



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

鶴見フェスタ2023同時開催 アウトドアフィットネスフェスタ

★11月3日（金祝）、4日（土）9:30～17:00
ファミリーパークヨガ、ボルダリング、ノルディックウォーキング、モルックカップ等ご家族揃ってアウトドアプログラムを楽しんでいただけるこの2日間は、ぜひ鶴見緑地で自然に触れ合いリフレッシュの時間を過ごしましょう！3日の特別プログラムはヴァイオリンとピアノの生演奏つき♪ぜひ皆様でお楽しみください！

新しく朝のRelaxクラスが始まります！



◆11月～ 毎週火曜日 10:00～11:00 ※一部イレギュラーあり
朝に身体を動かすことが心身に良いことは分かっているけど何から始めればいいのか分からない、頑張りすぎたくない、そんなあなたに！朝のゆるっとリラックスヨガクラスが新しく始まります！

泉南ロングパーク 半日リトリート

◆11月23日（木祝） 11:00～14:00頃 ※午後室内クラス4名限定
今年最後の泉南ロングパークでのビーチヨガリトリートです！秋風を感じながらの波音の中、非日常の時間を過ごしませんか？パークヨガとはまた一味違った、ビーチの砂の温もりや柔らかなく包み込まれるようなシャバーサナをぜひご体感ください！