



OUTDOOR FITNESS®
TSURUMI RYOKUCHI PARK

12

December

ヨガ&アウトドアフィットネス

日	月	火	水	木	金	土
					1 10:00-11:00 リフレッシュ森林浴パークヨガ ★~★★★M	2 10:00-11:00 ベーシックピラティス M
					13:30-14:30 スローフローヨガ ★M	13:30-14:30 呼吸を深めるヨガ ★M
3 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	4 10:00-11:00 モーニングフローヨガ ★★K	5 10:00-11:00 リフレッシュ森林浴パークヨガ ★~★★★E	6	7	8 10:00-11:00 ノルディックウォーキング K	9 10:00-11:00 森林浴ファミリーパークヨガ M
13:30-14:30 期間限定 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 ★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 美姿勢ピラティス M
10 10:00-11:00 太陽礼拝36回とミニ瞑想(パーク) ★~★★★K	11 10:00-11:00 モーニングフローヨガ ★★K	12 10:00-11:00 アロマ 朝のリラックスヨガ ★E	13 新月	14	15 10:00-11:00 ノルディックウォーキング K	16 10:00-11:00 太陽礼拝36回とミニ瞑想 ★~★★★M
13:30-14:30 冬の養生ヨガ ハートオープンヨガ★~★★★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(肩) ★~★★★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
17 10:00-11:00 太陽礼拝36回とミニ瞑想 ★~★★★K	18 10:00-11:00 太陽礼拝36回とミニ瞑想 ★~★★★K	19 10:00-11:00 太陽礼拝36回とミニ瞑想 ★~★★★E	20	21	22 10:00-11:00 太陽礼拝36回とミニ瞑想 ★~★★★K	23 10:00-11:00 太陽礼拝36回とミニ瞑想 ★~★★★K
13:30-14:30 冬の養生ヨガ ハートオープンヨガ★~★★★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 ハタヨガ ビギナー ★K	13:30-14:30 ハタヨガ(初級) ★★★K
24/31 10:00-12:30 太陽礼拝108回 2023 K&M	25 10:00-11:00 美姿勢ピラティス M	26 10:00-11:00 アロマ 朝のリラックスヨガ ★E	27 満月	28	29	30
13:00-14:00 ランチタイム&ヨガのお話会	13:30-14:30 アロマ スローフローヨガ ★M	13:30-14:30 セルフケアヨガ(肩) ★~★★★E			年末年始休業 12/29~1/4	
14:30-15:30 ひまわりアロマリストラティブヨガ						

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。

太陽礼拝108回 2023

★一日完結プログラム→12/24日(日) 大芝生広場
10:00-12:30※雨天時室内定員16名
★おまかせペース36回×3回→室内にて※10日のみパーク
12/10(日)、16(土)~23(土)



今年も太陽礼拝108回のプログラムを開催致します！煩惱の数といわれる108回分太陽礼拝を行うことで、心身を浄化、リセットできると言われています。
108回ご自身に向き合い、心身ともに清々しく新年を迎え入れる準備をしましょう！一日完結プログラムと36回ずつのプログラム(3回参加で108回になります)をご用意しておりますので、ご都合に合わせて、是非今年もご参加下さい。108回達成の方には、修了証データをお渡し致します♪

クリスマスのランチタイムヨガ



◆12月24日(日) 13:00-14:00
今年もクリスマスのランチタイム&ヨガお話を開催いたします！
マルシェで購入したランチを持ち寄り、のんびりリラックスしながら和気藹々と過ごしましょう！ランチタイム後は、インド神話を交えながら、日々役立つヨガのお話をご紹介させていただきます。身体を動かすだけではないヨガ。皆様の日々の暮らしがさらに豊かなものになりますよう私たちからのささやかなクリスマスプレゼントです♡

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