営業時間：９：００～１７：３０
定休日：水、木　（その他不定休日あり）

OUTDOOR FITNESS©
TSURUMI RYOKUCHI PARK

5 May

K→KANAE
M→MIDORI
E→ERI

YOGA & OUTDOOR FITNESS

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
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 初めての方でも🔰がついていないクラスも受講可能です！					１０：００－１１：００ 自律神経を整えるヨガ ★～★★ K １３：３０－１４：３０ 陰陽ヨガ ★～★★ K	１０：００－１１：００ ヨガベーシック🔰 ★～★★ K １３：３０－１４：３０ アロマリラックスヨガ🔰 ★ K
4	5	6	7	8	9	10
１０：００－１１：００ 呼吸の流れを作るフローヨガ ★★ E １３：３０－１４：３０ 姿勢改善ヨガ🔰 ★～★★ E	１０:００-１１:００ ファミリーパークピラヨガ M １３：３０－１４：３０ 美BODYピラティス M	１０：００－１１：１５ 季節を巡る🔰 ノルディックウォーキング K １３：３０－１４：３０ 自律神経を整えるヨガ ★～★★ K			１０：００－１１：００ リンパヨガ（上半身） ★ K １３：３０－１４：３０ 陰陽ヨガ ★～★★ K	１０：００－１１：００ セルフケアヨガ（股関節） ★～★★ K １３：３０－１４：３０ アロマリラックスヨガ🔰 ★ K
11	12	13	14	15	16	17
１０：００－１１：００ 呼吸の流れを作るフローヨガ ★★ E １３：３０－１４：３０ 姿勢改善ヨガ🔰 ★～★★ E	１０：００－１１：００ 呼吸を深めるヨガ🔰 ★ ～★★M １３：３０－１４：３０ 美BODYピラティス M	１０：００－１１：１５ 季節を巡る🔰 ノルディックウォーキング K １３：３０－１４：３０ 満月　癒しのヒーリングアロマヨガ ★ E			１０：００－１１：００ セルフケアヨガ（肩） ★～★★ K １３：３０－１４：３０ 陰陽ヨガ ★～★★ K	１０:００-１１:００ パークヨガ★～★★ K １３：３０－１４：３０ リンパヨガ（下半身） ★ K
18	19	20	21	22	23	24
１０：００－１１：００ 呼吸の流れを作るフローヨガ ★★ E １３：３０－１４：３０ 姿勢改善ヨガ🔰 ★～★★ E	１０：００－１１：００ セルフケアヨガ（股関節） ★～★★ K １３：３０－１４：３０ アロマリラックスヨガ🔰 ★ K	１０：００－１１：００ ヨガベーシック🔰 ★～★★ K １３：３０－１４：３０ 自律神経を整えるヨガ ★～★★ K			１０:００-１１:００ パークヨガ★～★★ K １３：３０－１４：３０ 陰陽ヨガ ★～★★ K	１０：００－１１：１５ 季節を巡る🔰 ノルディックウォーキング K １３：３０－１４：３０ アロマリラックスヨガ🔰 ★ K
25	26	27	28	29	30	31
１０：００－１１：００ 呼吸の流れを作るフローヨガ ★★ E １３：３０－１４：３０ 姿勢改善ヨガ🔰 ★～★★ E	１０：００－１１：００ 呼吸を深めるヨガ🔰 ★ ～★★M １３：３０－１４：３０ 美BODYピラティス M	１０：００－１１：００ ハタヨガ ★★M １３：３０－１４：３０ 新月　アロマヨガニドラー ★ M			１０：００－１１：００ 自律神経を整えるヨガ ★～★★ K １３：３０－１４：３０ アロマリラックスヨガ🔰 ★ K	１０：００－１１：００ セルフケアヨガ（肩） ★～★★ K １３：３０－１４：３０ リンパヨガ（総仕上げ） ★ K

豊富なプログラム内容！楽しみながら健康になる

プログラムを１回のみ利用する
1回 1,650 円（税込）
※一部プログラムで料金が異なる場合がございます。

月会費でまとめてお得にご利用可能！
月額 4,840 円（税込）
月8回まで会費内で受講できます

受付： 鶴見緑地パークセンター　１階窓口

（受付はレッスン開始20分前～）
スポーツセンターと咲くやこの花館「いのちの塔」の間にある建物です。
お支払いは現金以外(クレジット、QRコード、電子マネー)でお願いいたします。

詳細・ご予約はこちらから

ヨガが初めての方も
＼大歓迎です／

会場： 鶴見緑地パークセンター　２階会議室