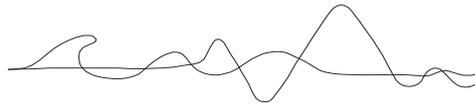




営業時間：9：00～17：30
定休日：水、木（その他不定休日あり）

★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！



OUTDOOR FITNESS®
TSURUMI RYOKUCHI PARK

9

September

YOGA & OUTDOOR FITNESS

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---------------------------------------|---|----|----|--------------------------------------|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> K→KANAE M→MIDORI E→ERI </div> | 10:00-11:00 ハタヨガ ★★M | 10:00-11:00 エネルギーチャージヨガ ★★K | | | 10:00-11:00 ゆったり朝ヨガ ★E | 10:00-11:00 セルフケアヨガ（股関節） ★~★★K |
| | 13:30-14:30 美BODYピラティス M | 13:30-14:30 秋のセルフケアヨガ ★K | | | 13:30-14:30 週末の全身リセットヨガ🍃 ★~★★E | 13:30-14:30 アロマリラクセスヨガ🍃 ★K |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 10:00-11:00 呼吸の流れを作るフローヨガ ★★E | 10:00-11:00 呼吸を深めるヨガ🍃 ★~★★M | 10:00-11:00 ヨガベーシック🍃 ★~★★K | | | 10:00-11:00 セルフケアヨガ（肩） ★~★★K | 10:00-11:00 パークヨガ★~★★ K |
| 13:30-14:30 週末の全身リセットヨガ🍃 ★~★★E | 13:30-14:30 満月のめぐりアロマヨガ ★M | 13:30-14:30 秋のセルフケアヨガ ★K | | | 13:30-14:30 陰陽ヨガ ★~★★K | 13:30-14:30 アロマリラクセスヨガ🍃 ★K |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 10:00-11:00 呼吸の流れを作るフローヨガ ★★E | 10:00-11:00 ハタヨガ ★★M | 10:00-11:00 エネルギーチャージヨガ ★★K | | | 10:00-11:00 パークヨガ★~★★ 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 週末の全身リセットヨガ🍃 ★~★★E | 13:30-14:30 美BODYピラティス M | 13:30-14:30 秋のセルフケアヨガ ★K | | | 13:30-14:30 陰陽ヨガ ★~★★K | 13:30-14:30 アロマリラクセスヨガ🍃 ★K |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 10:00-11:00 呼吸の流れを作るフローヨガ ★★E | 10:00-11:00 呼吸を深めるヨガ🍃 ★~★★M | 10:00-11:00 パークヨガ★~★★ K | | | 10:00-11:00 セルフケアヨガ（股関節） ★~★★K | 10:00-11:00 セルフケアヨガ（肩） ★~★★K |
| 13:30-14:30 週末の全身リセットヨガ🍃 ★~★★E | 13:30-14:30 新月のアロマヨガメディテーション ★M | 13:30-14:30 秋のセルフケアヨガ ★K | | | 13:30-14:30 ビューティーケアヨガ ★~★★K | 13:30-14:30 アロマリラクセスヨガ🍃 ★K |
| 28 | 29 | 30 | | | | |
| 10:00-11:00 ゆったり朝ヨガ ★E | 10:00-11:00 ハタヨガ ★★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 週末の全身リセットヨガ🍃 ★~★★E | 13:30-14:30 美BODYピラティス M | 13:30-14:30 アロマリラクセスヨガ🍃 ★K | | | | |

- 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（雨天時中止）
- スタジオにて実施

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

