



営業時間：9：00～17：30
定休日：水、木（その他不定休日あり）

11

November

K→KANAE
M→MIDORI
E→ERI

YOGA & OUTDOOR FITNESS

日	月	火	水	木	金	土
30						1
10:00-11:00 呼吸の流れを作るフローヨガ ★★ E	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	★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！				10:00-11:15 秋の実り🍂 ノルディックウォーキング K
13:30-14:30 むくみ解消&小顔ヨガ ★ E						13:30-14:30 陰陽ヨガ ★～★★ K
2	3	4	5	6	7	8
10:00-11:00 ファミリーパークヨガ★～★★ E	10:00-11:00 呼吸の流れを作るフローヨガ ★★ E	10:00-11:00 アロマリラックスヨガ🍃 ★ K			10:00-11:00 ゆったり朝ヨガ ★ E	10:00-11:00 パークヨガ★～★★ E
13:30-14:30 週末の全身リセットヨガ🍃 ★～★★ E	13:30-14:30 むくみ解消&小顔ヨガ ★ E	13:30-14:30 満月 ボディバランスヨガ ★ K			13:30-14:30 週末の全身リセットヨガ🍃 ★～★★ E	13:30-14:30 ビューティーケアヨガ ★～★★ K
9	10	11	12	13	14	15
10:00-11:00 ゆったり朝ヨガ ★ E	10:00-11:00 ハタヨガ ★★ M	10:00-11:00 セルフケアヨガ（肩） ★～★★ K			10:00-11:00 パークヨガ★～★★ E	10:00-11:00 セルフケアヨガ（股関節） ★～★★ K
13:30-14:30 HIP UP YOGA ★★ E	13:30-14:30 美BODYピラティス M	13:30-14:30 冬のセルフケアヨガ ★ K			13:30-14:30 陰陽ヨガ ★～★★ K	13:30-14:30 アロマリラックスヨガ🍃 ★ K
16	17	18	19	20	21	22
10:00-11:00 HIP UP YOGA ★★ E	10:00-11:00 ハタヨガ ★★ M	10:00-11:00 陰陽ヨガ ★～★★ K			10:00-11:00 冬のセルフケアヨガ ★ K	10:00-11:00 エネルギーチャージヨガ ★★ K
10:00-11:15 秋の实り🍂 ノルディックウォーキング K	13:30-14:30 美BODYピラティス M	13:30-14:30 アロマリラックスヨガ🍃 ★ K			13:30-14:30 新月 リセットリンパヨガ ★ K	13:30-14:30 アロマリラックスヨガ🍃 ★ K
23	24	25	26	27	28	29
10:00-11:00 ゆったり朝ヨガ ★ E	10:00-11:00 フローピラティスヨガ M	10:00-11:15 秋の实り🍂 ノルディックウォーキング 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 ヨガニドラー ★ M	13:30-14:30 陰陽ヨガ ★～★★ K			13:30-14:30 アロマリラックスヨガ🍃 ★ K	13:30-14:30 冬のセルフケアヨガ ★ K

都度会員様・ビジター様対象！

12月末まで2回受講で次回1回分無料キャンペーン！！

お試しでヨガをしてみたい方にもおすすめ☆

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 1,980 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 5,808 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。

詳細・ご予約は
こちらから



会場： 鶴見緑地パークセンター 2階会議室



ヨガが初めての方も
大歓迎です！