



営業時間：9：00～17：30
定休日：水、木（その他不定休日あり）

K→KANAE
M→MIDORI
E→ERI

YOGA & OUTDOOR FITNESS

2

February

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
10:00-11:00 呼吸の流れを作るフローヨガ ★★ E	10:00-11:00 Body Work Pilates M	10:00-11:00 春に向けての腸活ヨガ ★ K			10:00-11:00 セルフケアヨガ（股関節） ★～★★ 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 むくみ解消&小顔ヨガ ★ E	13:30-14:30 満月のめぐりアロマヨガ ★ M	13:30-14:30 温活ヨガ ★～★★ 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
8	9	10	11	12	13	14
10:00-11:00 HIP UP YOGA ★★ 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	営業日		10:00-11:00 セルフケアヨガ（肩） ★～★★ K	10:00-11:00 温活ヨガ ★～★★ E
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 陰陽ヨガ ★～★★ K			13:30-14:30 アロマリラックスヨガ ★ K	13:30-14:30 春に向けての腸活ヨガ ★ K
15	16	17	18	19	20	21
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 春に向けての腸活ヨガ ★ K			10:00-11:00 セルフケアヨガ（股関節） ★～★★ 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 むくみ解消&小顔ヨガ ★ E	13:30-14:30 美BODYピラティス M	13:30-14:30 新月 Chair Moon Salutation Yoga ★ 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
22	23	24	25	26	27	28
10:00-11:00 呼吸の流れを作るフローヨガ ★★ E	いちご狩りDAY	13:30-14:30 リンパヨガ（総仕上げ） ★ K			10:00-11:00 セルフケアヨガ（肩） ★～★★ K	10:00-11:00 温活ヨガ ★～★★ E
13:30-14:30 むくみ解消&小顔ヨガ ★ E		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 春に向けての腸活ヨガ ★ 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

★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！

【1月2月限定】都度会員様・ビジター様対象！

マンスリートライアルキャンペーン \ 特別価格 月4400円 /

通常月額料金5808円のところ月4400円でお気軽に月額プランをお試しいただけます☆気になる方は体験レッスンをご予約ください！

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！