



★の数はクラスの運動量です
 ★ゆっくり ★★程よく動く
 初めの方でも👍がついていないクラスも受講可能です！

営業時間：9：00～17：30
 定休日：水、木（その他不定休日あり）

6

June

K→KANAE
 M→MIDORI
 E→ERI

YOGA & OUTDOOR FITNESS

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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 骨盤調整ヨガ👍 ★~★★K	10:00-11:00 パークヨガ★~★★ K
	13:30-14:30 ベーシックピラティス👍	13:30-14:30 アロマリラックスヨガ👍			13:30-14:30 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
7	M	K	10	11	12	13
10:00-11:15 ノルディックウォーキング 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 骨盤調整ヨガ👍 ★~★★K	10:00-11:00 セルフケアヨガ(肩)👍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👍	13:30-14:30 アロマリラックスヨガ👍			13:30-14:30 陰陽ヨガ ★~★★K	13:30-14:30 自律神経を整えるヨガ👍K
15:15-16:15 ヨガベーシック★E	M	★K			★~★★K	15:15-16:15 ストレッチヨガ★K
14	15	16	17	18	19	20
10:00-11:00 HIP UP YOGA ★★E	10:00-11:00 呼吸を深めるヨガ👍 ★~★★M	10:00-11:00 セルフケアヨガ(股関節)👍K			10:00-11:00 骨盤調整ヨガ👍 ★~★★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 新月 ヨガニドラー ★M	13:30-14:30 陰陽ヨガ K			13:30-14:30 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
21	22	23	24	25	26	27
10:00-11:45 アーシング&ヨガ K	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			10:00-11:15 季節を巡る👍 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
BBQ大会	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👍			13:30-14:30 陰陽ヨガ ★~★★K	13:30-14:30 自律神経を整えるヨガ👍 ★K
28	29	30				
10:00-11:00 HIP UP YOGA ★★E	10:00-11:00 呼吸を深めるヨガ👍 ★~★★M	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 ベーシックピラティス👍 M	13:30-14:30 満月 Yin Yoga ★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

初めての方は1,100円で受講できます！

豊富なプログラム内容！楽しみながら健康になる

都度料金(初めての方は1,100円)

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

