



営業時間：9：00～17：30
定休日：水、木（その他不定休日あり）

9

September

K→KANAE
M→MIDORI
E→ERI

YOGA & OUTDOOR FITNESS

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
★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 セルフケアヨガ（股関節）🍃 ★～★★ K			10:00-11:00 姿勢コンディショニングヨガ🍃 ★★ E	10:00-11:00 エネルギーチャージヨガ ★★ K
		13:30-14:30 アロマリラックスヨガ🍃 ★ K			13:30-14:30 Light Yoga 神経ベースで体を整える 🍃★ E	13:30-14:30 暑さ疲れ回復ゆったりヨガ🍃 ★ K
6	7	8	9	10	11	12
10:00-11:00 呼吸の流れを作るフローヨガ ★★ E	10:00-11:00 MOVE INTO MEDITATION ★★ M	10:00-11:00 ヨガベーシック🍃 ★ E			10:00-11:00 姿勢コンディショニングヨガ🍃 ★★ E	10:00-11:00 陰陽ヨガ★～★★🍃 K
13:30-14:30 Light Yoga 神経ベースで体を整える 🍃★ E	13:30-14:30 ベーシックピラティス🍃 M	13:30-14:30 全身リセットヨガ🍃 ★～★★ E			13:30-14:30 新月の快眠アロマヨガ 🍃★ E	13:30-14:30 暑さ疲れ回復ゆったりヨガ🍃 ★ K
13	14	15	16	17	18	19
10:00-11:15 ノルディックウォーキング E	10:00-11:00 MOVE INTO MEDITATION ★★ M	10:00-11:00 セルフケアヨガ（肩）🍃 ★～★★ K			10:00-11:00 姿勢コンディショニングヨガ🍃 ★★ E	10:00-11:00 パークヨガ🍃★～★★★ K
13:30-14:30 Light Yoga 神経ベースで体を整える	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 Light Yoga 神経ベースで体を整える 🍃★ E	13:30-14:30 アロマリラックスヨガ🍃
15:15-16:15 ヨガベーシック★ E	M	★ K				15:15-16:15 骨盤調整ヨガ🍃 ★～★★★ K
20	21	22	23	24	25	26
10:00-11:00 呼吸の流れを作るフローヨガ ★★ E	10:00-11:00 MOVE INTO MEDITATION M	10:00-11:00 姿勢コンディショニングヨガ🍃 ★★ E			10:00-11:00 セルフケアヨガ（股関節）🍃 ★～★★★ K	10:00-11:15 ノルディックウォーキング E
13:30-14:30 Light Yoga 神経ベースで体を整える 🍃★ E	13:30-14:30 ハタヨガ🍃★★★ M	13:30-14:30 ヨガベーシック🍃 ★ 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
27	28	29	30			15:15-16:15 骨盤調整ヨガ🍃 ★～★★★ K
12:00-13:00 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 セルフケアヨガ（肩）🍃 ★～★★★ 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	
13:30-14:30 満月のめぐりアロマヨガ🍃★ E	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🍃				
18:00-19:00 満月ナイトパークヨガ🍃 K	M	★ K				

都度会員様・ビジター様対象！

9月～10月末まで！2回受講で3回目無料キャンペーン！！

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

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



ヨガが初めての方も
大歓迎です！