9月 ヨガスケジュール

アウトドアフィットネスSENNAN LONG PARK

場所	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
室内	全てのクラス１回利用料　1,100円（税込） 月に4回以上ご利用の方には 4,180円（税込）の月額会員プランがお得です！				ストレッチ＆ヨガ ☆～☆☆ 10:00~11:00 リラックスアロマヨガ ☆～☆☆ 11:30~12:30	ゆるめるヨガ ☆～☆☆ 10:30~11:30	リラックスアロマヨガ ☆～☆☆ 9:30~10:30 ナチュラルフローヨガ ☆～☆☆ 14:30~15:30
ビーチ	【予約申込方法】 内容・実施場所・予約申込方法はこちら ▶						サンライズビーチヨガ ☆～☆☆ 8:00~9:00
	5	6	7	8	9	10	11
室内	体幹コントロールヨガ ☆～☆☆ 9:30~10:30	ASA YOGA ☆～☆☆ 10:00-11:00 ナチュラルフローヨガ ☆～☆☆ 11:30~12:30			ストレッチ＆ヨガ ☆～☆☆ 10:00~11:00 リラックスアロマヨガ ☆～☆☆ 11:30~12:30	ゆるめるヨガ ☆～☆☆ 10:30~11:30	リラックスアロマヨガ ☆～☆☆ 11:00~12:00 ナチュラルフローヨガ ☆～☆☆ 14:30~15:30
ビーチ	サンライズビーチヨガ ☆～☆☆ 8:00~9:00						サンセットビーチヨガ ☆～☆☆ 17:30~18:30
	12	13	14	15	16	17	18
室内	リラックスアロマヨガ ☆～☆☆ 10:00~11:00 体幹コントロールヨガ ☆☆ 14:30~15:30	ASA YOGA ☆～☆☆ 10:30-11:30			ストレッチ＆ヨガ ☆～☆☆ 10:00~11:00 リラックスアロマヨガ ☆～☆☆ 11:30~12:30	ゆるめるヨガ ☆～☆☆ 10:30~11:30	リラックスアロマヨガ ☆～☆☆ 11:00~12:00 ナチュラルフローヨガ ☆～☆☆ 14:30~15:30
ビーチ	サンライズビーチヨガ ☆～☆☆ 8:00~9:00						サンセットビーチヨガ ☆～☆☆ 17:30~18:30
	19	20	21	22	23	24	25
室内	リラックスアロマヨガ ☆～☆☆ 10:00~11:00 体幹コントロールヨガ ☆☆ 14:30~15:30	リラックスアロマヨガ ☆～☆☆ 11:00~12:00 マインドフルネスヨガ ☆～☆☆ 14:30~15:30			イベントのため 室内クラスはお休みです	ゆるめるヨガ ☆～☆☆ 10:00~11:00 リラックスアロマヨガ ☆～☆☆ 11:30~12:30	休業日
ビーチ	サンライズビーチヨガ ☆～☆☆ 8:00~9:00	お月見YOGA ☆～☆☆ 18:00~19:00			サンセットビーチヨガ ☆～☆☆ 17:30~18:30		
	26	27	28	29	30		
室内	体幹コントロールヨガ ☆～☆☆ 9:30~10:30	ASA YOGA ☆～☆☆ 10:00-11:00 ナチュラルフローヨガ ☆～☆☆ 11:30~12:30			ストレッチ＆ヨガ ☆～☆☆ 10:00~11:00		
ビーチ	サンライズビーチヨガ ☆～☆☆ 8:00~9:00						

プログラムの内容等、随時更新してます！
友達登録＆フォローお待ちしてます♪

ID：@492xrnpm

Instagram

スタジオヨガ

プログラムの開始後１０分以内であれば入室頂けます。開始時刻のご確認お願いします。

リラックスアロマヨガ ＊９月の香り / フランキンセンス＊

フランキンセンスの深みのあるスモーキーで上品な香りは、悲しみやイライラ、不安など心の乱れを落ち着かせてくれます。消化器官の働きを高め、消化を促進したり胃を健やかに保つ効能があります。身体を温めて冷え性を改善にも役立ちます。

ビーチヨガ／サンセットビーチヨガ

初めてのお客様、お支払いが必要なお客様は、
開始前に、公園管理事務所（大型アスレチック横の建物）にて受付をお願いしております。
その後ビーチへ移動をお願いします。お時間に余裕を持ってお越しくださいませ。
※受付はプログラム開始30分前からとなります。
※雨天中止となる場合がございます。中止の場合、ご予約時のメールへご連絡いたします。

ご案内

【注意事項】
※現金はご利用いただけません。QR決済・電子マネー・クレジットカードでのお支払いのご準備お願いいたします。
※プログラムの中止・変更の場合、予約時にご登録頂いたメールアドレスへご連絡させて頂きます。または Instagramのストーリーをご覧ください。
※受付など施設内では、マスクの着用をお願いいたします。
※更衣室・シャワーは18時までです。動きやすい服装でお越しください。
※16歳以上の方を対象としております。
※屋外のヨガは直射日光ですので、熱中症・日焼け対策お願いします。

【お持ち物】
動きやすい服装、マスク、飲み物、タオル、ヨガマット（有料で貸し出し有）
ビーチのクラスは各自で日焼け対策をお願いします（帽子・日焼け止め等）

アウトドアフィットネス泉南ロングパーク ご不明点あれば、下記までご連絡くださいませ
Mail：outdoorfitnesssennanlongpark@beachtown.co.jp