10月　ヨガスケジュール

アウトドアフィットネスSENNAN LONG PARK

◀ インスタグラム随時更新しております。
雨天時情報等ストーリーでご確認ください！

Instagram

ご予約・詳細・実施場所については　コチラ▶
もしくは【アウトドアフィットネス泉南ロングパーク】で検索！

場所	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
室内						ゆるめるヨガ ☆～☆☆ 10:30~11:30	リラックスアロマヨガ ☆～☆☆ 10:30~11:30 ナチュラルフローヨガ ☆～☆☆ 14:30~15:30
屋外							サンセットビーチヨガ ☆～☆☆ 16:45~17:45
	3	4	5	6	7	8	9
室内	リラックスアロマヨガ ☆～☆☆ 10:30~11:30 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	ゆるめるヨガ ☆～☆☆ 10:30~11:30	リラックスアロマヨガ ☆～☆☆ 10:30~11:30
屋外	サンセットビーチヨガ ☆～☆☆ 16:45~17:45				ビーチフローヨガ ～New moon flow ～ 11:30~12:30		サンセットビーチヨガ ☆～☆☆ 16:45~17:45
	10	11	12	13	14	15	16
室内	リラックスアロマヨガ ☆～☆☆ 10:30~11:30 体幹コントロールヨガ ☆☆ 14:30~15:30	ASA YOGA ☆～☆☆ 10:00-11:00			ストレッチ＆ヨガ ☆～☆☆ 10:30~11:30	ゆるめるヨガ ☆～☆☆ 10:30~11:30	リラックスアロマヨガ ☆～☆☆ 9:30~10:30
屋外	サンセットビーチヨガ ☆～☆☆ 16:45~17:45	ビーチヨガ～RELAX~ ☆～☆☆ 11:30~12:30					ビーチヨガ ＆メディテーション ☆～☆☆ 8:00~9:00
	17	18	19	20	21	22	23
室内	体幹コントロールヨガ ☆☆ 14:30~15:30	ASA YOGA ☆～☆☆ 10:00-11:00			ストレッチ＆ヨガ ☆～☆☆ 10:30~11:30	ゆるめるヨガ ☆～☆☆ 10:30~11:30	リラックスアロマヨガ ☆～☆☆ 9:30~10:30
屋外	サンライズビーチヨガ ☆～☆☆ 8:00~9:00	ビーチヨガ～RELAX~ ☆～☆☆ 11:30~12:30			満月nightヨガ ~Moon Flow~ 17:30~18:30		ビーチヨガ ＆メディテーション ☆～☆☆ 8:00~9:00
	24	25	26	27	28	29	30
室内	リラックスアロマヨガ ☆～☆☆ 9:30~10:30	ASA YOGA ☆～☆☆ 10:30-11:30			ストレッチ＆ヨガ ☆～☆☆ 10:00~11:00	ゆるめるヨガ ☆～☆☆ 10:30~11:30	リラックスアロマヨガ ☆～☆☆ 10:30~11:30 ナチュラルフローヨガ ☆～☆☆ 14:30~15:30
屋外	サンライズビーチヨガ ☆～☆☆ 8:00~9:00						ビーチヨガ ＆メディテーション ☆～☆☆ 8:00~9:00
	31						
室内	体幹コントロールヨガ ☆☆ 14:30~15:30						
屋外	サンライズビーチヨガ ☆～☆☆ 8:00~9:00						

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。
- 受付含む施設内では、必ず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。１２歳以上の方を対象としております。
- ビーチでのヨガ時、日焼け対策、防寒具、水分補給用のドリンクは各自でご準備お願いします。
- 同じプログラムでも週により開始時刻に変更ございますのでご確認をお願いいたします。

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、先に、公園管理事務所（大型アスレチック横の建物）にて受付をお願い致します。

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。
【雨天の場合】ご予約の際に、プログラム名に記載の雨天中止もしくは雨天時室内開催をお選びいただき、雨天の場合でもヨガをご希望の場合（室内）は、雨天時室内で開催へご予約お願いします。受付はプログラム開始30分前からとなります。
雨天時は中止の場合でも、室内の場合でもご予約時のメールへご連絡いたします。

リラックスアロマヨガ ＊10月の香り / ティートゥリー＊

透き通るようなクールな香りが気分をリフレッシュさせてくれます。
落ち込んだ気持ちや、もやもやとした気分をすっきりさせたいときに効果的です。
ぼんやりとした頭をすっきりさせ、集中力や記憶力を高めるのに役立ちます。抗菌作用や抗ウイルス作用、免疫賦活作用もあり、風邪やインフルエンザなど感染症の予防に適しています。気管支系の不調にも効果があり、炎症を起こした気管支の炎症を鎮めて痛みを和らげて楽にします。

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