ヨガ&ノルディックウォーク 11

アウトドアフィットネスSENNAN LONG PARK

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 (水)	4 (木)	5	6
Instagram 随時更新中です！！	ASA YOGA 室内　10:00-11:00 リラックスアロマヨガ 室内　11:30-12:30		モーニングビーチヨガ 室内　9:30~10:30 ストレッチ＆ヨガ 室内　11:00~12:00 リラックスアロマヨガ 室内　14:30~15:30	ストレッチ＆ヨガ 室内　10:00-11:00 リラックスアロマヨガ 室内　11:30-12:30		ゆるめるヨガ 室内　9:30-10:30 アロマフローヨガ 室内　14:30-15:30
7	8	9	10	11	12	13
ノルディックウォーキング 屋外　8:30~9:30 ビーチフローヨガ ビーチ　10:30-11:30 リラックスアロマヨガ 室内　14:30~15:30	ASA YOGA 室内　10:00-11:00 ビーチフローヨガ ビーチ　11:30-12:30			ストレッチ＆ヨガ 室内　10:30~11:30	ゆるめるヨガ 室内　10:30~11:30	モーニングビーチヨガ ビーチ　9:30-10:30 アロマフローヨガ 室内　14:30-15:30
14	15	16	17	18	19	20
ノルディックウォーキング 屋外　8:30~9:30 リラックスアロマヨガ 室内　10:30~11:30 体幹ヨガ 室内　14:30~15:30	定休日			ストレッチ＆ヨガ 室内　10:00~11:00 リラックスアロマヨガ 室内　11:30-12:30	ゆるめるヨガ 室内　10:30~11:30 満月ナイトヨガ SORAりんくう室内 17:30~18:30 ※室内でのクラスです	モーニングビーチヨガ ビーチ　9:30-10:30 アロマフローヨガ 室内　14:30-15:30
21	22	23	24	25	26	27
ノルディックウォーキング 屋外　8:30~9:30 リラックスアロマヨガ 室内　10:30~11:30 体幹ヨガ 室内　14:30~15:30	ASA YOGA 室内　10:00-11:00 リラックスアロマヨガ 室内　11:30-12:30			ストレッチ＆ヨガ 室内　10:00~11:00 ビーチフローヨガ ビーチ　11:30-12:30	ゆるめるヨガ 室内　10:30~11:30	ゆるめるヨガ 室内　9:30-10:30 アロマフローヨガ 室内　14:30-15:30
28	29	30				
ノルディックウォーキング 屋外　8:30~9:30 ビーチフローヨガ ビーチ　10:30-11:30	ASA YOGA 室内　10:30-11:30					

リラックスアロマヨガ ～11月の香り～ ゼラニウム

リフレッシュ効果やストレスからくる心の不調を和らげる効果が期待できます。
また、女性ホルモンの一種であるエストロゲンが増加する効果もあり、体内の余分な水分を排出する作用もあるので、むくみ解消にも効果が期待できます。
いつもより、深くゆったりとした呼吸でアロマの香りをお楽しみ下さい。

ノルディックウォーキングについて

ノルディックウォーキングの始まりは、クロスカントリーの選手が夏の間の体力維持・強化トレーニングとして行っていた「スキーウォーク」です。
専用の２本のポールを使用し上半身を活用して歩きます。
効果的な“有酸素運動”として、下半身だけでなく腕、上半身の筋肉等、全身の90 %以上の筋肉を使用して歩きます。

【持ち物】
動きやすい服装、マスク、飲み物（必須です）、タオル、できれば両手が空くようにリュックや斜めがけバック等ご準備ください。

プログラムのご参加について

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をお願いします。
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）にて受付をお願いします。お時間に余裕を持ってお越しください。

【屋外プログラム雨天の場合】
ビーチヨガ雨天時室内で開催ご希望の方はプログラムの”雨天時室内で開催”へご予約お願いします。ノルディックウォーキングは雨天時中止です。
屋外のプログラムは中止の判断をした場合、ご予約時のメールへご連絡いたします。

ご予約・詳細は【アウトドアフィットネス泉南ロングパーク】で検索！もしくはコチラから▶▶
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