ヨガ&ノルディックウォーク 12

アウトドアフィットネスSENNAN LONG PARK

December

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
ご予約・詳細はコチラ▶▶▶ "アウトドアフィットネス泉南ロングパーク"で検索！ お問い合わせはメールでお願いします。 outdoorfitnesssennanlongpark@beachtown.co.jp				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 ☆	ヨガ＆メディテーション 9:00~10:00☆ 【特別クラス】太陽礼拝36回 10:30~11:40(70分) ☆☆☆ 新月ヨガ（女性限定クラス） 14:30~15:30☆~☆☆
5	6	7	8	9	10	11
9:00~ノルディックウォーキング 約60分 ＊コースにより多少前後します 【特別クラス】太陽礼拝36回 10:30~11:40(70分) ☆☆☆ リラックスアロマヨガ 14:30-15:30 ☆~☆☆	ASA ヨガ 10:00~11:00 ☆~☆☆ リラックスアロマヨガ 11:30-12:30 ☆~☆☆			ストレッチ＆ヨガ 10:00~11:00 ☆~☆☆	ゆるめるヨガ 10:30~11:30 ☆	ヨガ＆メディテーション 9:00~10:00☆ 【特別クラス】太陽礼拝36回 10:30~11:40(70分) ☆☆☆ リラックスアロマヨガ 14:30-15:30 ☆~☆☆
12	13	14	15	16	17	18
9:00~ノルディックウォーキング 約60分 ＊コースにより多少前後します 【特別クラス】太陽礼拝36回 10:30~11:40(70分) ☆☆☆ リラックスアロマヨガ 14:30-15:30 ☆~☆☆	ASA ヨガ 10:00~11:00 ☆~☆☆			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 ☆	ヨガ＆メディテーション 9:00~10:00☆ 【特別クラス】太陽礼拝36回 10:30~11:40(70分) ☆☆☆ リラックスアロマヨガ 14:30-15:30 ☆~☆☆
19	20	21	22	23	24	25
10:30~ノルディックウォーキング 約60分 ＊コースにより多少前後します リラックスアロマヨガ 14:30-15:30 ☆~☆☆ 満月ヨガ ~キャンドルナイト~ SORA室内 17:00~18:15	ASA ヨガ 10:00~11:00 ☆~☆☆ リラックスアロマヨガ 11:30-12:30 ☆~☆☆			ストレッチ＆ヨガ 10:00~11:00 ☆~☆☆	ゆるめるヨガ 10:30~11:30 ☆	ヨガ＆メディテーション 9:00~10:00☆ リラックスアロマヨガ 10:30-11:30 ☆~☆☆
26	27	28	29	30	31	
9:00~ノルディックウォーキング 約60分 ＊コースにより多少前後します 【特別クラス】太陽礼拝36回 10:30~11:40(70分) ☆☆☆ リラックスアロマヨガ 14:30-15:30 ☆~☆☆	ヨガ＆メディテーション 10:00~11:00☆ 【特別クラス】太陽礼拝36回 11:30~12:40(70分) ☆☆☆	年末年始休暇				Instagram インスタグラムにて最新情報 随時更新中です！

プログラム参加・お支払いについて

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。なお、現金の取扱はございません。

【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を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。中止の場合前日に判断し登録いただいているメールへご連絡致します。

リラックスアロマヨガ ～12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ウッディで落ち着いた香りは、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の改善にも役立ちます。神聖で深みのある香りをお楽しみください。

【特別クラス】19(日)17時より 満月ヨガ～キャンドルナイト～

満月の日にキャンドルを灯し、ゆったりした雰囲気の中ヨガを行います。
いつもより、一つ一つの動きに集中し丁寧に動きます。ヨガの後、炎の光をただ柔らかく見つめる瞑想法を取り入れ、少し瞑想します。満月の日は、感謝すること、手放すワークが最適です。
自分の現在地を振り返り、感謝し、次の月のサイクルへ向け余計なものは手放していきましょう。
SORAりんくう施設内、室内で行います。20分前には現地へお越しください。詳細はHPで！！

Sun Salutation 太陽礼拝 ３６回

12/4(土),5(日),11(土),12(日),18(土),26(日),27(月)全7回
各日１０：３０ スタート（70分）

※最終日の平日は11:30スタートです。

人の煩悩の数は、１０８と言われています。
太陽礼拝の決まった１２の動きを１つの流れとし、
１０８回繰り返すことで煩悩を取り払っていきます。
心身をリセットし清々しい気持ちで一年を終え、
無我で来年を迎えたい方におすすめです。
１０８回続けて行うのは体力的に不安という方のために、
今年も３６回を行うクラスを開催します！
１クラス＝３６回でも十分呼吸に集中し、動いていくことで
動く瞑想となり、雑念を取り払い、無我の状態になります。
１０８回に挑戦してみたい方は３回ご受講頂くと１０８回を達成できます。
3回受講したい方はご予約お早めに。
ご自分の体力と相談してチャレンジしてみてください。
皆様のご参加をお待ちしております。

１回利用￥1,320- HPよりご予約お願いします。
集合場所 公園管理事務所内 多目的ルームにて開催します。