

# ビーチヨガ&ヨガプログラム 12 DEC

## アウトドアフィットネス SENNAN LONG PARK

日	月	火	水	木	金	土		
<p><b>ご予約はこちらから ▶</b></p> <p>全プログラム1回 1,320円(税込)</p> <p>QR決済・電子マネー・各種クレジットカードでのお支払い、ご準備をお願いします。</p> 					1	2		
					温活ヨガ 〜リフレクソロジー編〜 10:30-11:30  アロマリラックスヨガ クリスマス限定の香り 13:30-14:30	太陽礼拝54回 75分クラス 10:30~11:45  アロマリラックスヨガ クリスマス限定の香り 13:30-14:30		
3	4	Kanae	5	6	7	8	9	
【2H特別クラス】 太陽礼拝108回 & 瞑想 9:45~11:45 定員:17名	モーニングフローヨガ 10:30-11:30  温活ヨガ 〜リンパマッサージ編〜 13:30-14:30			ストレッチヨガ 10:30-11:30  リセット&リリースヨガ 13:30-14:30	温活ヨガ 〜リフレクソロジー編〜 10:30-11:30  アロマリラックスヨガ クリスマス限定の香り 13:30-14:30	太陽礼拝54回 75分クラス 10:30~11:45  アロマリラックスヨガ クリスマス限定の香り 13:30-14:30		
10	11	Kanae	12	13	14	15	16	
ヨガ&メディテーション 9:00-10:00  リセット&リリースヨガ 11:00-12:00  アロマリラックスヨガ 14:00-15:00	モーニングフローヨガ 10:30-11:30  温活ヨガ 〜リンパマッサージ編〜 13:30-14:30			ストレッチヨガ 10:30-11:30  リセット&リリースヨガ 13:30-14:30	はじめての ノルディックウォーキング 10:00-11:00  アロマリラックスヨガ クリスマス限定の香り 13:30-14:30	ヨガ&メディテーション 9:00-10:00  太陽礼拝54回 75分クラス 10:45~12:00  アロマリラックスヨガ 14:00-15:00		
17	18	Kanae	19	20	21	22	23	
温活ヨガ 〜リンパマッサージ編〜 10:30-11:30  はじめての ノルディックウォーキング 13:30-14:30	太陽礼拝54回 75分クラス 10:30~11:45  一年の疲れを解き心を癒す Yin Yoga 13:30-14:30			ストレッチヨガ 10:30-11:30  リセット&リリースヨガ 13:30-14:30	一年の疲れを解き心を癒す Yin Yoga 10:30-11:30  アロマリラックスヨガ クリスマス限定の香り 13:30-14:30	ヨガ&メディテーション 9:00-10:00  太陽礼拝54回 75分クラス 10:45~12:00  アロマリラックスヨガ 14:00-15:00		
24	25	Mai&Kanae	2022/12/26~2023/1/3 年末年始休業とさせていただきます					
スペシャルヨガクラス 自分を癒すためのヨガと音楽 Kanae 9:30-10:30 ☆~☆☆  Self Love ワークショップ 簡単なヨガと瞑想・WISHリストの作成 Mai 11:00-12:00	アロマリラックスヨガ クリスマス限定の香り 10:30-11:30  一年の締めくくり Yoga & Medetation 13:30-14:30							

ご予約・詳細は [コチラ ▶▶▶](#)

ご不明な点は下記までご連絡くださいませ。

[outdoorfitnesssennanlongpark@beachtown.co.jp](mailto:outdoorfitnesssennanlongpark@beachtown.co.jp)



**ご案内** 受付：泉南ロングパーク公園管理事務所  
はじめての方へ：受付がありますので、開始20分前にお越しください。

**Self Love ワークショップ \*瞑想&ジャーナリング(書く瞑想)\***  
Self Loveと聞くと難しそうですが、今の自分に優しい眼差しを向ける練習です。それは、自らを大切に扱うことで、自分と向き合うことでもあります。自分をないがしろにしないことで、より良い選択ができるようになります。評価するのではなく、ありのままの等身大の自分に気づく時間です。簡単なヨガと瞑想、ジャーナリング(書く瞑想)の後、WISHリストを作成します。2023年の締めくくりとして、また、2024年なりたい自分になるための自分に優しいとおきのメソッドです。お気に入りのペンやノートを持ってご参加ください！(ハーブティーを出すので気軽なお気持ちでご参加ください☺)

**12月のアロマ〜クリスマスの香り シトラス&フォレスト〜**  
数種の柑橘と森林の香りが冬の寒さに暖かさをプラスする香り。レモン、ベルガモット、マンダリン、シベリアモミ。気持ちがリフレッシュされ、敏感な心を緩和してくれます。シトラスでリフレッシュし、モミの木の香りですリラックス効果に期待ができます。クリスマスを目前に心を温かく明るくするような香りとともにヨガをしましょう🌿

**ヨガ&メディテーション...身体、呼吸、心を整えます**  
ヨガでカラダのこわばりを解いてから、心を整えるために、呼吸を深め瞑想を深めます。さまざまな瞑想法を用いて練習していきますので、**ご自分に合った瞑想法を見つけてみてください😊**

**Sun Salutation 太陽礼拝 108回**  
12/3(日)9:45~2h SORAりんくうにて  
※半分の54回クラスは毎週土曜開催です。  
一気に108回続けて行うのが不安な方は、54回のクラスを2回受講すると108回を達成できます！  
注)54回のクラスは最大2回までの参加でお願いいたします。  
人の煩惱の数は、108と言われています。  
太陽礼拝という決まった12の動きを1つの流れとし、同じ動きを108回流れるように繰り返すことで動く瞑想となり、雑念を取り払うことができ、無我の状態になります。  
余計な思考も感情も全て水に流すように手放しましょう。  
煩惱を取り払い、清々しい気持ちで一年を終えたい方におすすめです。  
例年人気のクラスですのでご予約はお早めに！  
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。  
各回1回利用¥1,320-(月額会員様は月8回まで通常通り)  
お時間ご確認の上、HPよりご予約をお願いします。  
場所：12/3(日)のみSORAりんくう/他日程は公園管理事務所内