

ヨガ&ノルディックウォーキング2

アウトドアフィットネス SENNAN LONG PARK Feb

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 Kanae	3
全クラス1回利用料 1,320円 (税込) 月に4回以上ご利用の方は、月額会員がお得！ 月額会員 4,730円 (税込) 内容・実施場所・予約申込方法はこちら ▶▶▶				ストレッチ&ヨガ 10:30~11:30 ☆☆☆	セルフケアヨガ~骨盤周り~ 10:30-11:30 ☆☆☆	【ヨガを深めよう】 アライメントフロー (90分) 10:00-11:30 ☆☆☆
				温活ヨガ リフレクソロジー 13:30~14:30 ☆	リラックスアロマヨガ 13:30-14:30 ☆☆☆	リラクゼーションアロマヨガ 13:30-14:30 ☆
4	5	6	7	8	9	10 新月●
静かなクラスです 朝瞑想のすすめ 9:00~10:00 ☆ アロマフローヨガ 11:00~12:00 ☆☆☆ 温活ヨガ リフレクソロジー 14:00~15:00 ☆	ASA ヨガ 10:30~11:30 ☆☆☆ リラクゼーションアロマヨガ 13:30-14:30 ☆			ストレッチ&ヨガ 10:30~11:30 ☆☆☆ 温活ヨガ リフレクソロジー 13:30~14:30 ☆	【ヨガを深めよう】 アライメントフロー (90分) 10:00-11:30 ☆☆☆	新月ヨガとアフメーション 10:00-11:30 ☆☆☆ (90分) リラクゼーションアロマヨガ 13:30-14:30 ☆
11	12	13	14	15	16	Kanae 17
静かなクラスです 朝瞑想のすすめ 9:00~10:00 ☆ アロマフローヨガ 11:00~12:00 ☆☆☆ 温活ヨガ リフレクソロジー 14:00~15:00 ☆	休業日			ストレッチ&ヨガ 10:30~11:30 ☆☆☆ 温活ヨガ リフレクソロジー 13:30~14:30 ☆	アロマフローヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆ Yin Yoga 13:30~14:30 ☆	目覚めのリラククスヨガ 9:30-10:30 ☆☆☆ セルフケアヨガ~骨盤周り~ 11:00-12:00 ☆☆☆ リラックスアロマヨガ 14:00-15:00 ☆☆☆
18	19	20	21	22	23 同時開催DAY	Kanae 24 満月●
静かなクラスです 朝瞑想のすすめ 9:00~10:00 ☆ 【ヨガを深めよう】 アライメントフロー (90分) 10:30-12:00 ☆☆☆	ASA ヨガ 10:30~11:30 ☆☆☆ リラクゼーションアロマヨガ 13:30-14:30 ☆			ストレッチ&ヨガ 10:30~11:30 ☆☆☆ 温活ヨガ リフレクソロジー 13:30~14:30 ☆	23 同時開催DAY ノルディックウォーク (90分) 5kmコース (K) 9:30 START!! アライメントフロー (90分) 10:00-11:30 ☆☆☆ リラクゼーションアロマヨガ 14:00-15:00 ☆	目覚めのリラククスヨガ 9:30-10:30 ☆☆☆ 【満月の日】 フルムーンアロマヨガ 13:30-14:30
25	26	27	28	29	プログラム参加・お支払いについて 現金のお取り扱いはありません。 QR決済・電子マネー・各種クレジットのご利用をお願いします。 Instagramにて クラスの様子や最新情報 随時更新中です！	
静かなクラスです 朝瞑想のすすめ 9:00~10:00 ☆ アロマフローヨガ 11:00~12:00 ☆☆☆ リラクゼーションアロマヨガ 13:30-14:30 ☆	ASA ヨガ 10:30~11:30 ☆☆☆ リラクゼーションアロマヨガ 13:30-14:30 ☆			ストレッチ&ヨガ 10:30~11:30 ☆☆☆ 温活ヨガ リフレクソロジー 13:30~14:30 ☆	 	

アロマヨガ 2月の香り ティートゥリーとラベンダーの香り

この季節はやはり感染症が気になるので、リラククス、アロマヨガフローのクラスでは、抗菌、抗ウイルスの効能を持つ、スッキリとしたティートゥリーの香りで爽快感を感じましょう！清涼感のあるシャープな香りは気持ちをフレッシュにし、活力を与えてくれます。リラクゼーションアロマのラベンダーの香りはブレンドタイプを使用※思わず深呼吸したくなる香りと共に、呼吸を深め、ゆったり動きましょ

リラククス系のヨガが好きな方へのおすすめクラス

- ◆はじめての方、癒されたい方におすすめ◆
- ・目覚めのリラククスヨガ 2/17,24(土),9:30~
- ・リラククスアロマヨガ 2/2(金)13:30~,17(土)14:00~香りはお楽しみ♡
- ・Yin Yoga 2/9(金),16(金) 13:30~
- ・リラクゼーションアロマヨガ 月曜13:30~,3,10(土),23(金祝)14:00~
- ◆朝瞑想のすすめ(2月はチャクラ瞑想)♡さらに瞑想に特化したクラス。より深い瞑想のためのアーサナ、呼吸法を行います。毎週日曜9時。

2月の特別クラス

- 新月の日●新月ヨガとアフメーション
- ◆2/10(土)10:00~11:30◆新月の日にぴったりなヨガのポーズと瞑想。アフメーションとは「ポジティブな言葉で自分自身に宣言し、なりたい自分を引き寄せる」マインドセットです。
- 満月の日○フルムーンアロマヨガ
- ◇2/24(土)13:30~14:30◇ヨガとアロマで、カラダ、呼吸、ココロを整える時間に。
- 冬季限定クラス (2月末で終わりのプログラムです)
- ◆ノルディックウォーキング 5Kmコース 2/23(金祝)9:30~
- ・セルフケアヨガ~骨盤周り~ IR Kanae
- 2/2(金)10:30~,17(土),11:00~
- ・温活ヨガ~リフレクソロジー~ IR Mai
- 毎週木曜13:30~, 4(日),11(日),14:00~,25(日)11:00~
- ・アライメントフローヨガ2/3(土),9(金),18(日)10:30~各回90分
- 体の動きを確認し、しっかりと動くクラス

【アウトドアフィットネス泉南ロングパーク】で検索！

outdoorfitnesssennanlongpark@beachtown.co.jp



QRの読み込みはこちらから♡