

# YOGA&ビーチヨガ 3

## アウトドアフィットネスSENNAN LONG PARK March

日	月	火	水	木	金	土
31 Kanae	ウミガメを待つビーチ イベント 3/9 (土)11:00~ビーチ清掃 14:00~ビーチヨガ 3/5(日)11:00~ビーチヨガ 14:00~ビーチヨガ どなたも無料でご参加いただけます！ 会員様も回数に含まれません。 ヨガマット（敷くもの）お持ちの上、ご参加ください。				1	2
IR Kanae 泉南最後のクラスです ビーチヨガ 11:00-12:00 疲れリセットヨガ 14:00-15:00					春のデトックスフロー 10:30-11:30 スッキリアロマヨガ 13:30-14:30 ☆	目覚めのリラックスヨガ 10:00-11:00 ☆☆☆ スッキリアロマヨガ 13:30-14:30 ☆
3	4	5	6	7	8	9
ヨガと瞑想（マインドフルネス） 9:00-10:00 ☆ 春のデトックスフロー 11:00-12:00 ☆☆☆☆ リラックスアロマヨガ 14:00-15:00 ☆☆☆☆	ASA ヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆ Yin Yoga 陰ヨガ 13:30-14:30 ☆			ストレッチ&ヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆ リラックスアロマヨガ 13:30-14:30 ☆	春のデトックスフロー 10:30-11:30 スッキリアロマヨガ 13:30-14:30 ☆	11:00-ビーチ清掃(自由参加) 14:00- ビーチヨガ (参加無料/雨天中止/どなたでも) ※ビーチ清掃・ビーチヨガのみ ご参加も大歓迎です！！
10	11	12	13	14	15 Kanae	16 Kanae
【新月の日】ビーチヨガ 11:00 - Mai 14:00 - Mai (各回参加無料/雨天中止) ※どなたもご参加大歓迎です！	ASA ヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆ Yin Yoga 陰ヨガ 13:30-14:30 ☆			ストレッチ&ヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆ リラックスアロマヨガ 13:30-14:30 ☆	エネルギーチャージヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆ 疲れリセットヨガ 13:30-14:30 ☆	エネルギーチャージヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆ 疲れリセットヨガ 13:30-14:30 ☆
17	18	19	20	21	22	23 Kanae/Mai
目覚めのリラックスヨガ 10:00-11:00 ☆☆☆ 【クリーンビューティー× ウェルネスライフ】 ベアミネラルコラボクラス ビーチヨガ 13:30 - 14:30	ASA ヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆ Yin Yoga 陰ヨガ 13:30-14:30 ☆			ストレッチ&ヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆ リラックスアロマヨガ 13:30-14:30 ☆	春のデトックスフロー 10:30-11:30 スッキリアロマヨガ 13:30-14:30 ☆	8:30-ヨガと瞑想（SOHAM） 10:30-デトックスヨガ Kanae 午前は通常のクラスです！ 泉南スポーツフェスビーチヨガ 13:30 - / 14:30 - / 15:30- (各回30分/¥550-)
24	25	26	27	28	29	30
【クリーンビューティー× ウェルネスライフ】 ベアミネラルコラボクラス ビーチヨガ 11:00 - 12:00 リラックスアロマヨガ 14:00-15:00 ☆☆☆	【満月の日】 月礼拝YOGA 10:30-11:30 ☆☆☆ マインドフルネスヨガと瞑想 13:30-14:30 ☆			ストレッチ&ヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆ リラックスアロマヨガ 13:30-14:30 ☆	スッキリアロマヨガ 10:30-11:30 ☆	ヨガと瞑想（チャクラ） 8:30-9:30 ☆ 春のデトックスフロー 10:30-11:30 ☆☆☆

### クリーンビューティー×ウェルネスライフ\*ベアミネラルコラボプログラム\*

このプログラムは、クリーンビューティーのリーディングブランド、ベアミネラルの「ヘアプロ24HR リキッドファンデーション」発売を記念して、その機能性をワークアウトシーンで体験できる、クリーンビューティー×ウェルネスライフをテーマにしたコラボレーションプログラムです。クラス前後で、サンプリング（ファンデーション下地プレゼント）と数分の新製品のご説明をさせていただきます。ご希望の方はファンデーションのテスターをお試しいただけます。皆様のご参加お待ちしております！！

### 泉南スポーツフェスティバル ビーチヨガ

3/23(土)13:30- / 14:30- / 15:30- 各回30分 550円

月額会員様も回数カウントなしでご参加いただけます！

### リラックスアロマヨガ 心身のバランスを整える ~ゼラニウムの香り~

ローズの様な華やかな香りの中にグリーンな香りを放つゼラニウム。心と身体のバランスを整える働きがあり、不安な気持ちを静め心を明るく前向きにし、イライラや緊張なども和らげてくれます。

### スッキリアロマヨガ 頭と心をスッキリとさせ、集中力UP~ペパーミントの香り~

スーッと透き通るような爽やかな香りが脳を刺激し、頭をスッキリとクリアにしてくれて集中力を高めるのに効果的です。いよいよ到来する春に向けて身も心もスッキリとさせ、軽やかに動いていきたいですね！！

### 全プログラム1回

1,320円(税込)

現金のお取り扱いはありません。

月に4回以上ご利用であれば

最大月8回まで利用できる

月額会員4,730円(税込)がお得

インスタグラムにて  
各イベントの詳細  
投稿しています▶▶



Instagram



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！コチラから▶▶

ご不明な点ございましたら、下記までご連絡くださいませ。（営業日の返信となります）

outdoorfitnesssennanlongpark@beachtown.co.jp

