

ビーチヨガ&ヨガプログラム 4

アウトドアフィットネス SENNAN LONG PARK April

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ASAヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆ Mai			ストレッチヨガ Mai 10:30-11:30 ☆☆☆	軽やかに胸を開く オープンハートヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆ Mai	疲れリセットヨガ 9:30-10:30 ☆☆☆ Kanae はじめてのピラティス 11:00-12:00 ☆☆☆ Midori
	はじめてのピラティス 13:30-14:30 ☆☆☆ Midori			リラックスアロマヨガ Mai 13:30-14:30 ☆	自律神経を整える Yin Yoga 13:30-14:30 ☆ Mai	リフレッシュビーチヨガ 13:30-14:30 Kanae
7	8	9	10	11	12	13
軽やかに胸を開く オープンハートヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆ Mai リラックスアロマヨガ Mai 13:30-14:30 ☆☆☆	疲れリセットヨガ Kanae 10:30-11:30 ☆☆☆			ストレッチヨガ Mai 10:30-11:30 ☆☆☆	軽やかに胸を開く オープンハートヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆ Mai	はじめてのピラティス 10:30-11:30 ☆☆☆ Midori
	リフレッシュビーチヨガ 13:30-14:30 ☆ Kanae			リラックスアロマヨガ Mai 13:30-14:30 ☆	自律神経を整える Yin Yoga 13:30-14:30 ☆ Mai	のんびりビーチヨガ midori 13:30~14:30 ☆
14	15	16	17	18	19	20
軽やかに胸を開く オープンハートヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆ Mai リラックスアロマヨガ Mai 13:30-14:30 ☆☆☆	ASAヨガ Mai 10:30-11:30 ☆☆☆			ストレッチヨガ Mai 10:30-11:30 ☆☆☆	休業日	Baton event 45分¥1,320- 10:30 - モーニングビーチヨガ 17:30 - Sunset Beach Yoga 11:30-リラックスアロマヨガ 13:30-はじめてのピラティス
	リラックスアロマヨガ Mai 13:30-14:30 ☆			リラックスアロマヨガ Mai 13:30-14:30 ☆		
21	22	23	24	25	26	27
Baton event 45分¥1,320- 10:30 - モーニングビーチヨガ 13:30 - ビーチヨガリラックス	リフレッシュヨガ Kanae 10:30-11:30 ☆☆☆			ストレッチヨガ Mai 10:30-11:30 ☆☆☆	軽やかに胸を開く オープンハートヨガ 10:30-11:30 ☆☆☆ Mai	はじめてのピラティス 10:30-11:30 ☆☆☆ Midori
	リンパヨガ Kanae 13:30~14:30 ☆			リラックスアロマヨガ Mai 13:30-14:30 ☆	自律神経を整える Yin Yoga 13:30-14:30 ☆ Mai	のんびりビーチヨガ midori 13:30~14:30 ☆
28	29	30	全プログラム1回 1,650円(税込) 現金のお取り扱いはありません。QR決済・電子マネー・クレジットカードでお願いします。月に3回以上ご利用なら、月額会員 4,730円(税込)がお得です! この春からピラティスクラスも始まります!			
リセット&リリースヨガ 11:00-12:00 Mai	疲れリセットヨガ Kanae 10:30-11:30 ☆☆☆					
リラックスアロマヨガ Mai 14:00-15:00 ☆☆☆	リフレッシュビーチヨガ 13:30-14:30 ☆ Kanae					
サンセットビーチヨガ Mai 16:30-17:30 ☆☆☆						

4月からピラティスクラスが始まります!

ピラティスとは??ピラティスとは、ドイツで生まれのジョセフ・ハベルタス・ピラティス氏によって考案されたエクササイズ! 自身が様々な病気を持病としており、その病弱な身体を克服するために様々なスポーツや治療法を研究し、それらを組み合わせたものがピラティスの原形だと言われています。一方、ヨガは呼吸法や瞑想で心と身体を結び付け、心身を安定した状態にすることを目的としています。ヨガもピラティスも取り入れて、より豊かな日々をお過ごしください!

4月イベント BATON各回45分 1回 ¥1,320-

4/20(土) 10:30-モーニングビーチヨガ Midori 17:30-サンセットビーチヨガ Mai
4/21(日) 10:30-モーニングビーチヨガ 13:30-ビーチヨガリラックス Mai

4月のアロマ

~ ミモザ・ベルガモット・ネロリ ~
あたたかな陽の光に包まれるような
そっと背中をおしてくれるような
甘く軽やかな香り 香りに背中おされ
軽やかに羽ばたきましょう

~ 4月定期開催ビーチヨガ日程 ~

平日8日(月) 13:30~
6・27(土) 13:30~
14(日)8:30~ 28(日)16:30~
29(月/祝) 13:30~

【ビーチヨガ雨天時の対応について】
雨天予報の時、午前クラスは前日16時の予報で判断。午後クラスは当日朝に開催有無を判断し、ご予約頂いているメール宛にご連絡いたします。雨天時室内を希望の場合、そちらを選択しご予約をお願いします。詳細はHPをご確認ください。

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

