

# YOGA & OUTDOOR FITNESS

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>公園内を開花に合わせて散策します（雨天時中止）</p> <p>芝生広場で実施（雨天時スタジオにて実施）</p> <p>スタジオにて実施</p> </div> <div style="width: 30%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>★の数はクラスの運動量です ★ゆっくり ★★程よく動く ★★★ 中級 燃焼系</p> </div> <div style="width: 30%; border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>K→KANAKO E→KANAE M→MIDORI</p> </div> </div>					<p>10:00-11:15 季節を巡る ノルディックウォーキング ai</p> <p>13:30-14:30 ハタヨガ ビギナー ★ ai</p>	<p>10:00-11:00 ベーシックピラティス M</p> <p>13:30-14:30 リラクゼーションヨガ ★ M</p>
3	4	5	6	7	8	9
<p>10:00-11:00 アロマ骨盤リセット&amp;ヨガニドラー ★ M</p> <p>13:30-14:30 アロマ 美尻&amp;美脚ピラティス M</p>	<p>10:00-11:00 アロマ朝のリラックスヨガ ★ E</p> <p>13:30-14:30 セルフケアヨガ（股関節） ★~★★ E</p>	<p>10:00-11:00 モーニングフローヨガ ★★ K</p> <p>13:30-14:30 アロマリラックスヨガ ★ K</p>			<p>10:00-11:15 季節を巡る ノルディックウォーキング K</p> <p>13:30-14:30 ハタヨガ ビギナー ★ K</p>	<p>10:00-11:00 呼吸を深めるヨガ ★~★★ M</p> <p>13:30-14:30 美姿勢ピラティス M</p>
10	11	12	13	14	15	16
<p>10:30-12:30 大地と繋がる アーシング&amp;ヨガ （じゃがいもの植え付け） ※雨天時は別プログラム K</p>	<p>10:00-11:00 モーニングフローヨガ ★★ K</p> <p>13:30-14:30 アロマリラックスヨガ ★ K</p>	<p>10:00-11:00 アロマ朝のリラックスヨガ ★ E</p> <p>13:30-14:30 セルフケアヨガ（肩） ★~★★ E</p>			<p>10:00-11:15 季節を巡る ノルディックウォーキング K</p> <p>13:30-14:30 ハタヨガ ビギナー ★ K</p>	<p>10:00-11:00 ベーシックピラティス M</p> <p>13:30-14:30 リラクゼーションヨガ ★ M</p>
17	18	19	20	21	22	23
<p>10:00-11:00 ハタヨガ初級 ★~★★ K</p> <p>13:30-14:30 春の養生 K デトックスと巡りのヨガ★~★★ 24/31 AMはパークヨガ</p>	<p>10:00-11:00 モーニングフローヨガ ★★ K</p> <p>13:30-14:30 アロマリラックスヨガ ★ K</p>	<p>10:00-11:00 アロマ朝のリラックスヨガ ★ E</p> <p>13:30-14:30 セルフケアヨガ（股関節） ★~★★ E</p>	プログラムあり		<p>20日プログラム 開催のため 代休となります</p>	<p>10:00-11:00 森林浴ファミリーパークヨガ ★~★★ M</p> <p>13:30-14:30 美姿勢ピラティス M</p>
	25	26	27	28	29	30
<p>10:00-11:00 ハタヨガ初級/パークヨガ ★~★★ K/M</p> <p>13:30-14:30 春の養生 K/M デトックスと巡りのヨガ★~★★</p>	<p>10:00-11:00 モーニングフローヨガ ★★ K</p> <p>13:30-14:30 満月の月ヨガ アロマ デトックス月礼拝★ K</p>	<p>10:00-11:00 リフレッシュ森林浴パークヨガ ★~★★ E</p> <p>13:30-14:30 セルフケアヨガ（肩） ★~★★ E</p>			<p>10:00-11:15 季節を巡る ノルディックウォーキング K</p> <p>13:30-14:30 ハタヨガ ビギナー ★ K</p>	<p>10:00-11:00 ベーシックピラティス M</p> <p>13:30-14:30 リラクゼーションヨガ ★ M</p>

プログラムのご予約は事前にWEBよりお願い致します

【受付・集合】鶴見緑地パークセンター

スポーツセンターと咲くやこの花館横の「いのちの塔」の間にある建物です

※プログラムにより集合時間が異なる場合がございます

初回でご参加の方は、お手続きがありますので余裕を持ってお越しください。

【お支払いについて】現金はお使いいただけません。

各種クレジット、QRコード、電子マネーでお願い致します。

【プログラム中止の場合】

・やむを得ず中止とさせていただきます際は、前日に予約時のメールアドレスにご連絡いたします。

・初回のご予約キャンセルの場合は、お手数ですがメールにてキャンセルのご連絡をお願いいたします。

最新情報・プログラムの様子など  
随時UPしております！



営業時間：9:00~17:30  
定休日：水、木（その他不定休日あり）



✉ outdoorfitnesssturumiryokuchipark@beachtown.co.jp

## 桃の節句特別プログラム 女性のためのヨガ&ピラティス

- ◆3/3（日） 10:00-11:00 IR: Midori  
アロマ骨盤リセット&ヨガニドラー
- ◆13:30-14:30 IR: Midori  
アロマ美尻&美脚ピラティス



## 大地と繋がるアーシング&ヨガ（じゃがいもの植え付け）

- ◆3/10（日） 10:30-12:30 IR: Kanako  
※全4回プログラムです。雨天時翌日開催、別プログラムあり

## 春分の日 五感で春を感じるアウトドアプログラム

- ◆3/20（水祝）10:00-11:45 ※雨天中止  
季節を巡るノルディックウォーキング ロングコース  
14:00-15:00 ※雨天中止  
森林浴リフレッシュパークヨガ IR: Kanako  
本格的な春の訪れ！視界を広げて自然の中で五感を解放し過ごしましょう！

＼ヨガが初めての方も大歓迎です／  
ご予約や詳細はこちら！

