



アウトドアフィットネス鶴見緑地 プログラムスケジュール

9

September

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
★の数はクラスの運動量です ★ゆっくり ★★程よく動く		リフレッシュヨガ★ 10:00-11:00			リラックスヨガ★ 13:00-14:00	朝ヨガ★～★★ 10:00-11:00
						きほんのヨガ★ 13:30-14:30
6	7	8	9	10	11	12
パークヨガ★～★★ 9:30-10:30	骨盤ヨガ★ 10:00-11:00	リフレッシュヨガ★ 10:00-11:00	※9月は定休日（水・木）以外、11日が休みとなります。	休業日		朝ヨガ★～★★ 10:00-11:00
やさしいヨガ★ 11:45-12:45	はじめてのヨガ★ 13:30-14:30	リラックスヨガ★ 13:00-14:00				きほんのヨガ★ 13:30-14:30
13	14	15	16	17	18	19
パークヨガ★～★★ 9:30-10:30	骨盤ヨガ★ 10:00-11:00	リフレッシュヨガ★ 10:00-11:00			リラックスヨガ★ 13:00-14:00	朝ヨガ★～★★ 10:00-11:00
やさしいヨガ★ 11:45-12:45	はじめてのヨガ★ 13:30-14:30					きほんのヨガ★ 13:30-14:30
20	21	22	23	24	25	26
パークヨガ★～★★ 9:30-10:30	骨盤ヨガ★ 10:00-11:00	特別プログラム★★ 9:30-10:30			リラックスヨガ★ 13:00-14:00	朝ヨガ★～★★ 10:00-11:00
やさしいヨガ★ 11:45-12:45	はじめてのヨガ★ 13:30-14:30	特別プログラム★ 14:00-15:00				きほんのヨガ★ 13:30-14:30
27	28	29	30			
パークヨガ★～★★ 9:30-10:30	骨盤ヨガ★ 10:00-11:00	リフレッシュヨガ★ 10:00-11:00	プログラム参加費 1回 1,000円（税別） ひと月に4回以上ご利用のお客様には 月額3,800円（税別）の月額プランもご用意しております			
やさしいヨガ★ 11:45-12:45	はじめてのヨガ★ 13:30-14:30					

プログラムのご予約はWEBからお願いいたします

○プログラムご参加の際は、事前にWEBからのご予約をお願いいたします。

WEB予約はこちら



○受付・集合は 鶴見緑地パークセンターフロント前に
プログラム開始20分前にお越しください。

※初回でご参加の方は、お手続きがありますので30分前など余裕を持ってお越しください。
※パークヨガは受付終了後、開始時間10分前にアウトドアフィットネス開催場所へ移動します。

○予約プログラムをキャンセルされる際は、アプリからのキャンセル手続きをお願いいたします。
○クラス内容・実施場所・予約申込方法はWEBをご覧ください。

○月会員の方は、通常プログラム同様にイベントプログラムへ追加料金なしでご参加いただけます。
イベントによっては、参加料金が異なる場合がございますので、
詳細はWEBをご確認いただくか、お問い合わせください。

【注意事項】

- ・プログラムの参加は18歳以上（高校生不可）が対象となります。
- ・「パークヨガ」は天候によっては中止となる場合がございます。
中止のお知らせは予約時にご登録のメールアドレスまたは電話番号にご連絡いたします。
- ・屋内に更衣室・ロッカーのご用意はございませんので、動きやすい服装でお越しください。
※簡単な更衣スペースのご用意はございます。



全てのクラスで初心者大歓迎です！

動きやすい服装でお越しください！

【持ち物】飲み物・汗拭きタオル・ヨガマット

ヨガマットレンタル（300円 税別）もございます

特別プログラム ～ グリーンヨガ ～

【日時】9月22日（火・祝）9:30～10:30
【受付・集合】鶴見緑地パークセンターフロント前
【参加費】1,000円（税別）
【場所】鶴見緑地内の芝生（集合後に移動します）
【内容】
緑あふれる自然の中、太陽の下でヨガを楽しみましょう。
室内でするヨガとは違って壁がないので、隣の人との間隔も気にせずのびのびとヨガをすることができます。

自然の中で、解放感を感じ身体を開き
忙しい日常で疲れた心を解き放ちましょう。

特別プログラム ～ 秋バテ解消ヨガ ～

【日時】9月22日（火・祝）14:00～15:00
【受付・集合】鶴見緑地パークセンターフロント前
【参加費】1,100円
【場所】パークセンター2階会議室
【内容】
夏場のクーラーによる室内と屋外との寒暖差から、自律神経が乱れ
血行不良になりがちです。このような体の状態で秋を迎えると、
一気に夏の疲れがあらわれ様々な不調が出できます。
このクラスでは呼吸とともに背骨を動かすところから
ゆっくり動いていき自律神経を整えます。
健やかな心と身体をつくりましょう。

DMでお気軽に
お問い合わせ下さい

イベント情報・最新情報
はこちらをチェック



Instagram



営業日時：9:00～17:30
定休日：水、木（その他不定休日あり）



outdoorfitnesssurumiryokuchipark@beachtown.co.jp