



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

10 October

日	月	火	水	木	金	土
プログラム参加費 1回 1,100円 (税込) ひと月に4回以上ご利用のお客様には 月額4,180円 (税込) の月額プランもご用意しております				1	2 リフレッシュヨガ★～★★ 13:30-14:30 特別プログラム★★ 19:00-20:00	3 パークヨガ★～★★ 9:30-10:30 やさしいヨガ★ 13:30-14:30
4 ノルディックウォーキング 9:30-10:30 はじめてのヨガ★ 13:30-14:30	5 朝ヨガ★～★★ 10:00-11:00 リラックスヨガ★ 13:30-14:30	6 骨盤ヨガ★ 10:00-11:00	7	8	9 リフレッシュヨガ★～★★ 10:30-11:30 きほんのヨガ★ 13:30-14:30	10 パークヨガ★～★★ 9:30-10:30 やさしいヨガ★ 13:30-14:30
11 ノルディックウォーキング 9:30-10:30 はじめてのヨガ★ 13:30-14:30	12 朝ヨガ★～★★ 10:00-11:00 リラックスヨガ★ 13:30-14:30	13 骨盤ヨガ★ 10:00-11:00	14	15	16 リフレッシュヨガ★～★★ 10:30-11:30 きほんのヨガ★ 13:30-14:30	17 パークヨガ★～★★ 9:30-10:30 やさしいヨガ★ 13:30-14:30
18 ノルディックウォーキング 9:30-10:30 はじめてのヨガ★ 13:30-14:30	19 朝ヨガ★～★★ 10:00-11:00 リラックスヨガ★ 13:30-14:30	20 骨盤ヨガ★ 10:00-11:00	21	22	23 リフレッシュヨガ★～★★ 10:30-11:30 きほんのヨガ★ 13:30-14:30	24 パークヨガ★～★★ 9:30-10:30 やさしいヨガ★ 13:30-14:30
25 ノルディックウォーキング 9:30-10:30 はじめてのヨガ★ 13:30-14:30	26 朝ヨガ★～★★ 10:00-11:00 リラックスヨガ★ 13:30-14:30	27 骨盤ヨガ★ 10:00-11:00	28	29	30 リフレッシュヨガ★～★★ 10:30-11:30 きほんのヨガ★ 13:30-14:30	31 パークヨガ★～★★ 13:30-14:30 特別プログラム★★ 18:00-19:00

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。
※初回申込のお客様はお手数ですが、メールにてキャンセルのご連絡をお願いいたします。

○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特別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】

- ・プログラムのご参加は18歳以上（高校生不可）が対象となります。
- ・「パークヨガ」、「ノルディックウォーキング」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（330円 税込）もございます



★の数はクラスの運動量です
★ゆっくり ★★程よく動く

特別プログラム ～ 満月ヨガ ～

【日時】◆10月2日（金）19:00～20:00
◆10月31日（土）18:00～19:00

【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（税込）/回
【場所】鶴見緑地内の芝生（集合後に移動します）
【定員】20名

【内容】月の引力が地球にもたらす影響に海の潮の満ち引きがあります。人間の身体も70%が水分と言われているので、私たち人間にも月の影響はあると考えられます。月の満ち欠けに合わせてヨガを行うことによって、ホルモンバランスを整える効果や心身のリラックス、むくみ解消など女性には嬉しい効果が高めることができます。太陽礼拝と対になる一連の動き「月礼拝」をベースに自律神経のバランスを整え、ストレスや緊張を和らげ、気持ちを穏やかに1日の疲れをリセットしていきましょう。骨盤周りの筋肉の調整にも効果的です。

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）

✉ outdoorfitnesssturumiryokuchipark@beachtown.co.jp