



# 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

# 1 January

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
1~3日 年始休暇	特別プログラム★~★★★ 10:30-12:00 新年初ヨガ	朝ヨガ★~★★ 10:00-11:00			リフレッシュヨガ★~★★★ 10:30-11:30	セルフメンテナンスヨガ★ 10:00-11:00
	はじめてのヨガ★ 13:30-14:30				きほんのヨガ★ 13:30-14:30	やさしいヨガ★ 13:30-14:30
10	11	12	13	14	15	16
ノルディックウォーキング 10:00-11:00	特別プログラム★~★★★ 10:00-11:00 ほかほか温活ヨガ	朝ヨガ★~★★ 10:00-11:00			リフレッシュヨガ★~★★★ 10:30-11:30	セルフメンテナンスヨガ★ 10:00-11:00
リラックスヨガ★ 13:30-14:30	はじめてのヨガ★ 13:30-14:30				きほんのヨガ★ 13:30-14:30	やさしいヨガ★ 13:30-14:30
17	18	19	20	21	22	23
メンズヨガ★ 9:30-10:30	骨盤ヨガ★ 10:00-11:00	特別プログラム★~★★★ 10:00-11:00 ほかほか温活ヨガ			骨盤ヨガ★ 10:30-11:30	セルフメンテナンスヨガ★ 10:00-11:00
リラックスヨガ★ 11:30-12:30	はじめてのヨガ★ 13:30-14:30				きほんのヨガ★ 13:30-14:30	やさしいヨガ★ 13:30-14:30
24	25	26	27	28	29	30
ノルディックウォーキング 9:30-10:30	骨盤ヨガ★ 10:00-11:00	朝ヨガ★~★★ 10:00-11:00			リフレッシュヨガ★~★★★ 10:30-11:30	セルフメンテナンスヨガ★ 10:00-11:00
リラックスヨガ★ 11:30-12:30	はじめてのヨガ★ 13:30-14:30	★の数はクラスの運動量です ★ゆっくり ★★程よく動く			きほんのヨガ★ 13:30-14:30	やさしいヨガ★ 13:30-14:30
31						
ノルディックウォーキング 9:30-10:30						
リフレッシュヨガ★~★★★ 11:30-12:30						
メンズヨガ★~★★★ 16:00-17:00						



全てのクラスで初心者大歓迎です！

**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

## ~NEWプログラム~

毎週土曜日 10:00~11:00  
セルフメンテナンスヨガ

その日のテーマに合わせて、身体の不調をメンテナンスするヨガです。整体など他力に頼ることも時には必要ですが、自力でメンテナンスし整えられたら良いですね。足先から徐々にほぐし、少しずつ動かしていくことでご自身の不調や、ここが硬い、ここが重いといったカラダの状態を感じとって癒しましょう。

※ヘルニアなど神経的な痛みがある方は掛かりつけ医にご相談の上でご受講ください

## ~特別プログラム~

1/4(月) 10:30~12:00  
新年初ヨガ ~グラウンディングと瞑想~

年末年始の“喧嘩”を離れ、静かに自分と向き合う時間を作りませんか？新年の初めだからこそ、グラウンディングを意識して丁寧にクラスを進めていきます。少しずつ身体を慣らし、バランスポーズにもチャレンジしていきます！2021年も自分の軸を見つけ、心地の良いところでバランスを保ち日常を過ごしていく練習をしましょう。そして、クラスの最後には瞑想も行います。新年にまっさらな心で、静かに自分と向き合う時間を作りましょう。

1/11(祝月)、19(火)  
10:00~11:00 ほかほか温活ヨガ

寒さが厳しくなり、冷えが気になりますね。冷えやすい足指から丁寧にほぐし、身体の深部から熱を生み出す呼吸法と、身体が温まるポーズを無理なく行い血流を促します。体温と一緒に免疫力を上げていきましょう。肩甲骨まわり、股関節まわりの大きい関節を緩め動かしていくので、肩こり解消や骨盤調整にも効果的です。“冷え”は様々な不調や病気のベースを作ると言われているので、“温活”は日々を健やかに過ごすという意味でも大切です。頑張るポーズもありますが、ヨガが初めての方も無理なくご参加いただけます。

## 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▶▶



○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15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。

○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。

○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。
- ・お支払いは、各種クレジット、QRコード交通系電子マネーでお願いしております
- ・「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。
- ・室内換気の影響でスタジオが冷える為、体温調整のしやすい格好でお越しください。

### イベント情報・最新情報 はこちらをチェック



DMでお気軽に  
お問い合わせ下さいね！

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