



OUTDOOR FITNESS®

TSURUMI RYOKUCHI PARK

ヨガ&ノルディックウォーク

2

February

日	月	火	水	木	金	土
		1 骨盤ヨガ★★ ～新月～すっきり月礼拝 10:00-11:00	2	3	4 ノルディックウォーキング 10:00-11:00 リラックスヨガ★ 13:30-14:30	5 特別プログラム★～★★ 10:00-11:00 ほかほか温活ヨガ セルフメンテナンスヨガ★ 13:30-14:30
6 ノルディックウォーキング 10:00-11:00 リラックスヨガ★ 13:30-14:30	7 リフレッシュヨガ★～★★ 10:00-11:00 骨盤ヨガ★ 13:30-14:30	8 朝ヨガ★～★★ 10:00-11:00 きほんのヨガ★ 13:30-14:30	9	10	11 ノルディックウォーキング 10:00-11:00 リラックスヨガ★ 13:30-14:30	12 朝ヨガ★～★★ 10:00-11:00 きほんのヨガ★ 13:30-14:30
13 特別プログラム★★ 10:00-11:00 ほかほか温活ヨガ リラックスヨガ★ 13:30-14:30	14 リフレッシュヨガ★～★★ 10:00-11:00 骨盤ヨガ★ 13:30-14:30	15 特別プログラム 鶴見緑地を飛び出して！ いちご狩りウォーク @山口いちご園	16	17 満月	18 ノルディックウォーキング 10:00-11:00 骨盤ヨガ★ やさしい月礼拝 13:30-14:30	19 特別プログラム★～★★ 10:00-11:00 ほかほか温活ヨガ やさしいヨガ★ 13:30-14:30
20 特別プログラム 鶴見緑地を飛び出して！ いちご狩りウォーク @山口いちご園	21 リフレッシュヨガ★～★★ 10:00-11:00 骨盤ヨガ★ 13:30-14:30	22 特別プログラム★～★★ 10:00-11:00 ほかほか温活ヨガ きほんのヨガ★ 13:30-14:30	23 特別プログラム★ ヨガ&メディテーション 10:00-11:15 リラックスヨガ★ 13:30-14:30	24	25	26 特別プログラム★ ヨガ&メディテーション 10:00-11:15 セルフメンテナンスヨガ★ 13:30-14:30
27 ノルディックウォーキング 10:00-11:00 やさしいヨガ★ 13:30-14:30	28 リフレッシュヨガ★～★★ 10:00-11:00 骨盤ヨガ★ 13:30-14:30	＼全クラス、ヨガ初めての方も大歓迎です／				

特別プログラム ご案内

プログラムのご予約は事前にWEBよりお願いいたします

<メンバー様限定> 鶴見緑地を抜け出して！
いちご狩りノルディックウォーク

- 【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」と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く際は、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。

- ①山口いちご園 ※小雨決行 (雨天中止時は通常クラスへ振替)
【日時】2/15(火)、20(日) [9:15集合・受付] 各9:30~13:00予定
【参加費】月会員さま 550円 都度会員さま 1,650円
※いちご狩りは別途費用がかかります
【定員】先着7名 ※最小実施人数2名 (キャンセルは実施日2日前まで)
※2日前の段階で、人数が集まらなかった場合は通常プログラムへ振替
【対象】月会員さま、都度会員さま
※詳しくは、WEB・アプリより詳細をご覧ください

ほかほか温活ヨガ
2/5(土)、13(日)、15(火)、19(土)、22(火)
各10:00~11:00

寒さで縮こまりやすい体側を伸ばし、肋骨周りを広げ、深い呼吸を感じます。身体の深部から熱を生み出すよう、コアを強く、内臓からねじりのポーズで血流を促します。体温と一緒に免疫力を上げていきましょう。大きいお尻の筋肉や、股関節まわりの大きい関節を動かしていくので、運動不足の解消、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とても大切です。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。

ヨガ&メディテーション
2/23(祝水)、26(土) 各10:00~11:15

ヨガの基本的なアーサナ(ポーズ)で体を動かし、呼吸法を行います。心も体も安定した状態で瞑想に望みます。1つ1つの動きやアーサナへ向かう瞬間も丁寧にいきなりその時に生まれる体の感覚に意識を向けて、今という瞬間と自分自身に繋がります。考えることを一旦手放し、体と頭、心にスペースを作りましょう。どなたでもご参加いただけます。

ご予約はこちら！



最新情報・プログラムの様子など
随時UPしております！

DMでお気軽に
お問い合わせ下さい



営業時間：9:00~17:30
定休日：水、木 (その他不定休日あり)