



OUTDOOR FITNESS[®]
TSURUMI RYOKUCHI PARK

6

June

ヨガ&アウトドアフィットネス

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
					ノルディックウォーキング 10:00-11:00	パークヨガ★☆☆ 10:00-11:00
					セルフケアヨガ(肩)★★ 13:30-14:30	コンディショニングヨガ★☆☆ (骨盤) 13:30-14:30
5	6	7	8	9	10	11
▶特別プログラム ノルディックウォーキング × ヨガ&ピクニック🍱 10:00-13:00頃 Kana&Kanae	パークヨガ★☆☆ 10:00-11:00	リフレッシュヨガ★★ 10:00-11:00			パークヨガ★☆☆ 10:00-11:00	はじめてのピラティス 10:00-11:00
	リラックスヨガ★ 13:30-14:30	きほんのヨガ★★ 13:30-14:30			コンディショニングヨガ★☆☆ (肩こり解消) 13:30-14:30	カラダを整えるヨガ★★ 13:30-14:30
12	13	14	15	16	17	18
パークヨガ★☆☆ 10:00-11:00	モーニングフローヨガ★★ 10:00-11:00	パークヨガ★☆☆ 10:00-11:00			ノルディックウォーキング 10:00-11:00	パークヨガ★☆☆ 10:00-11:00
きほんのヨガ★★ 13:30-14:30	やさしいストレッチヨガ★	★満月の特別プログラム★ slowヨガ×メディテーション🌙 13:30-14:30			コンディショニングヨガ★☆☆ (姿勢改善) 13:30-14:30	セルフケアヨガ(股関節)★★ 13:30-14:30
19	20	21	22	23	24	25
ノルディックウォーキング 10:00-11:00	パークヨガ★☆☆ 10:00-11:00	リフレッシュヨガ★★ 10:00-11:00			パークヨガ★☆☆ 10:00-11:00	はじめてのピラティス 10:00-11:00
WELCOME SUMEER!! 背中美人♡ヨガ★★ 13:30-14:30	リラックスヨガ★ 13:30-14:30	きほんのヨガ★★ 13:30-14:30			コンディショニングヨガ★☆☆ (ヒップアップ) 13:30-14:30	カラダを整えるヨガ★★ 13:30-14:30
26	27	28	29	30	新月 公園内を開花に合わせて散策します(雨天時中止) 芝生広場で実施(雨天時スタジオにて実施) スタジオにて実施 ★の数はクラスの運動量です ★ゆっくり ★★程よく動く	
パークヨガ★☆☆ 10:00-11:00	セルフケアヨガ(股関節)★★ 10:00-11:00	パークヨガ★☆☆ 10:00-11:00	新月			
きほんのヨガ★★ 13:30-14:30	セルフケアヨガ(肩)★★ 13:30-14:30	きほんのヨガ★★ 13:30-14:30				

全クラス、ヨガが初めての方も大歓迎です!

プログラムのご予約は事前にWEBよりお願い致します

▶ 特別プログラム

【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。

6/5(日)10:00~13:00頃

～ノルディック×ピクニック～ ※雨天時は室内ヨガに変更

ノルディックとピクニックを掛け合わせた特別プログラム『ノルピック』♪♪鶴見緑地を爽快にウォーキングした後、ストレッチヨガで身体を休め、みんなで輪になりお弁当を囲みましょう♪Kana&Kanaeがガイド致します。時間の限り、鶴見緑地の自然を満喫しましょう♪お弁当やおやつは各自でご準備をお願い致します。感染症対策には充分ご留意くださいませ。※先着18名限定

6/19(日)13:30~14:30頃

～Welcome Summer ① 背中美人♡ヨガ～

夏は目前!!薄着になる夏の訪れを前に身体の準備は整っていますか??ヨガのポーズには引き締めピッチリなポーズがたくさんあります。6~8月の3ヶ月間、引き締めとデトックスを行い、心身ともに爽快に夏を迎えましょう♪6月は背中周りにアプローチするプログラム内容。来月はどこにアプローチするか、お楽しみに♪♪

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



ご予約はこちら!

営業時間: 9:00~17:30
定休日: 水、木 (その他不定休日あり)

✉ outdoorfitnesssurumiryokuchipark@beachtown.co.jp

満月の特別プログラム

6/14(火)13:30~14:30

～slowヨガ×メディテーション～

呼吸法とスローベースなヨガを行った後、マインドフルに心静かなひと時を過ごします。瞑想を行うことで、集中力UP、感情や記憶の整理などができ、頭の中が明晰になる効果があります。エネルギーの高まる満月の日は、マインドフルな心穏やかなひと時を過ごしましょう。