



7

July

ヨガ&アウトドアフィットネス

日	月	火	水	木	金	土
<p>※7月のパークプログラム開始時間は9:30~に変更となります</p> <p>公園内を開花に合わせて散歩します(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</p> <p>★の数はクラスの運動量です ★ゆっくり ★★程よく動く</p> <p>全クラス、ヨガが初めての方も大歓迎です!</p>						
					1	2
					9:30-10:30 ノルディックウォーキング	9:30-10:30 パークヨガ★★★
					13:30-14:30 きほんのヨガ★★	13:30-14:30 セルフケアヨガ(肩)★★
3	4	5	6	7	8	9
9:30-10:30 ノルディックウォーキング	9:30-10:30 パークヨガ★★★	10:00-11:00 リフレッシュヨガ★★			9:30-10:30 パークヨガ★★★	10:00-11:00 はじめてのピラティス
13:30-14:30 きほんのヨガ★★	13:30-14:30 リラックスヨガ★	13:30-14:30 コンディショニングヨガ★~★★ (骨盤)			13:30-14:30 きほんのヨガ★★	13:30-14:30 セルフケアヨガ(股関節)★★
10	11	12	13	14	15	16
10:00-11:30 ファミリーパークヨガ	10:00-11:00 モーニングフローヨガ★★	パークヨガ★★★ 9:30-10:30	満月		9:30-10:30 ノルディックウォーキング	9:30-10:30 パークヨガ★★★
	13:30-14:30 やさしいストレッチヨガ★	13:30-14:30 コンディショニングヨガ★~★★ (肩こり改善)			13:30-14:30 きほんのヨガ★★	13:30-14:30 セルフケアヨガ(肩)★★
17	18	19	20	21	22	23
9:30-10:30 ノルディックウォーキング	9:30-10:30 パークヨガ★★★	10:00-11:00 リフレッシュヨガ★★			9:30-10:30 パークヨガ★★★	10:00-11:30 ファミリーパークピラティス
13:30-14:30 きほんのヨガ★★	13:30-14:30 WELCOME SUMMER!! ウエストシェイプ♡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 WELCOME SUMMER!! ボディメイク♡ヨガ★★	
24/31	25	26	27	28	29	30
9:30-10:30 パークヨガ★★★	10:00-11:00 モーニングフローヨガ★★	9:30-10:30 パークヨガ★★★			9:30-10:30 ノルディックウォーキング	9:30-10:30 パークヨガ★★★
13:30-14:30 きほんのヨガ★★	13:30-14:30 やさしいストレッチヨガ★	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 WELCOME SUMMER!! ボディメイク♡ヨガ★★

プログラムのご予約は事前にWEBよりお願い致します

【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きます際は、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。

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)



ご予約はこちら!



WELCOME SUMMER 特別プログラム

薄着になる夏の訪れ。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めにピッタリなポーズがたくさんあります。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!

②ウエストシェイプ♡ヨガ ~KANAKO~

ウエスト周りに特にアプローチするプログラムです。ねじりのポーズで呼吸筋を意識的に動かし引き締めとデトックスを行いましょう!

★7/18(祝月)13:30~14:30

③ボディメイク♡ヨガ ~KANAE~

一つひとつのポーズを丁寧にを行い、今効いている部分に意識を向けることでより効果的に身体が使えてくる感覚を一緒に体感しましょう!

★7/22(金)13:30~14:30

★7/30(土)13:30~14:30

WELCOME SUMMER ファミリープログラム

7/10(日)ファミリーパークヨガ 10:00~11:30

7/23(土)ファミリーパークピラティス ※雨天時中止

お子様とご参加いただける夏休み特別プログラムです! 大人の方1名につきお子様1名無料でご参加いただけます。(二人目以降は税込550円、都度、ピシター利用の大人の方は利用料1,100円(税込)が必要です)ご家族やご友人同士、運動不足なお父様のご参加も大歓迎です! 鶴見緑地の清々しい自然の中で、心地よく身体を動かして心身ともにリフレッシュしましょう!