

# ビーチヨガ&ヨガプログラム 10

## アウトドアフィットネス SENNAN LONG PARK OCT

日	月	火	水	木	金	土
 Instagram インスタグラムで最新情報更新中!ストーリーご覧ください!		1	2	3 新月●	4	5 midori
				新月ビーチで月礼拝 10:30-11:30 ☆~☆☆	やさしいフローヨガ 10:30-11:30	はじめてのピラティス 10:30-11:30
				新月の日限定 ヨガとアフタメーション 13:30-14:30	疲れを取り除く リラックスアロマヨガ 13:30-14:30 ☆~☆☆	サンセットビーチヨガ 16:30-17:30
6	7	8	9	10	11	12 Mai
五感を使って 自然を感じるビーチヨガ 9:00-10:00 ☆~☆☆	ASAヨガ 10:30-11:30			ストレッチヨガ 10:30-11:30	休業日	ストレッチヨガ 10:30-11:30
リラックスアロマヨガ 13:30-14:30 ☆~☆☆	自律神経を整える Yin Yoga 13:30-14:30			呼吸でアーサナを深めよう プラナヤーマとヨガ 13:30-14:30		今年最後の サンセットビーチヨガ 16:30-17:30 ☆~☆☆
13	14	15	16 midori	17 満月○	18	19 midori
朝瞑想とヨガ(室内) 8:00-9:00	自然を感じるビーチヨガ 9:00-10:00 ☆~☆☆			フルムーンDAYピラティス 10:30-11:30	やさしいフローヨガ 10:30-11:30	楽しく身体を使う はじめてのピラティス 10:30-11:30
プラナヤーマとヨガ 10:30-11:30	呼吸でアーサナを深めよう プラナヤーマとヨガ 13:30-14:30			ゆったりゆったり 満月ヨガ(室内) 13:30-14:30	疲れを取り除く リラックスアロマヨガ 13:30-14:30 ☆~☆☆	ヨガニドラー 13:30-14:30 ☆~☆☆
リラックスアロマヨガ 13:30-14:30 ☆~☆☆						
20	Kanae 21	22	23	24	25	26 midori
静かな朝のビーチヨガと瞑想 8:00-9:00 ☆~☆☆	モーニングビーチヨガ 10:00-11:00 ☆~☆☆			ストレッチヨガ 10:30-11:30	やさしいフローヨガ 10:30-11:30	楽しく身体を使う はじめてのピラティス 10:30-11:30
プラナヤーマとヨガ 10:30-11:30	9~10月限定プログラム 美姿勢ヨガ 13:30-14:30			呼吸でアーサナを深めよう プラナヤーマとヨガ 13:30-14:30	疲れを取り除く リラックスアロマヨガ 13:30-14:30 ☆~☆☆	ヨガニドラー 13:30-14:30 ☆~☆☆
リラックスアロマヨガ 13:30-14:30 ☆~☆☆						
27	28	29	30	31		
五感を使って 自然を感じるビーチヨガ 9:00-10:00 ☆~☆☆	ASAヨガ 10:30-11:30			ストレッチヨガ 10:30-11:30		
リラックスアロマヨガ 13:30-14:30 ☆~☆☆	自律神経を整える Yin Yoga 13:30-14:30			呼吸でアーサナを深めよう プラナヤーマとヨガ 13:30-14:30		

### 10月のテーマ「Full of Senses-五感をひらこう」

長かった猛暑から季節が変わり、心地よい季節となり、感性が研ぎ澄まされる時期です。心も身体もコアと呼吸でととのえて、ご自身の内側、周りの自然を丁寧に感じてみましょう。心身ともにしなやかに、クリエイティブに秋を楽しみましょう。

### 10月のリラックスアロマヨガ ~金木犀の香り~

朝晩が涼しくなる頃、道を歩くと金木犀の優しい香りが漂ってきます。  
 金木犀の香りは、心を落ち着かせイライラした気分を鎮めてくれる作用があります。独特の芳香は体内の気の巡りを整え、滞りなく循環させる性質も。優しく穏やかな香りとともに心もほぐしてみてください。

### 朝のビーチヨガ・サンセットビーチヨガ

雨天中止となる場合は、ご予約時のメールへご連絡させていただきます。  
 【お持ち物】動きやすい服装、マスク(施設内では着用必須)、飲み物、タオル、ヨガマット(330円(税込)でレンタル可能)日焼け・寒さ対策(帽子・長袖等・・・)

### 3日新月 IR Mai・17日満月 IR midori は特別クラスです

何かを始めるのにぴったりな新月の日には、そのパワーを最大限に活かせるように、ヨガとアフタメーションを。リリース力が高まる満月の日には、呼吸とともに流れるような動きを楽しみながら余計なものは全てリリースしましょう。瞑想やアーサナでエネルギーを巡らせながら、ナチュラルな本来の落ち着きを取り戻していきます。

## 全プログラム

**1回 1,650円(税込)**

月に3回以上ご利用の場合、月額会員  
**4,730円(税込)**がおすすめです!

月額会員は、最大月8回までの利用可能  
 その他、追加受講も割引価格や  
 平日限定駐車券のサービス有等  
 お得にご利用いただけます。

**現金のお取り扱いはありません。**  
**各種カード・QR・ICにて**

ご予約・詳細は [コチラ](#) ▶▶▶

【アウトドアフィットネス 泉南ロングパーク】で検索!

ご連絡は下記メール or インスタグラムへ!

[outdoorfitnesssennanlongpark@beachtown.co.jp](mailto:outdoorfitnesssennanlongpark@beachtown.co.jp)

