

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 Instagramで最新情報更新中! ストーリーご覧ください!			1	2	3	4 Mai
				ストレッチ&ヨガ 10:30-11:30 リラックスアロマヨガ ローズウッドの香り 13:30-14:30	ヴィンヤサフローヨガ 10:30-11:30 自律神経を整える Yin Yoga 13:30-14:30	サンセットビーチヨガ 16:30-17:30
5	6 Kanae	7	8	9	10 Kanae	11 Mai
秋の朝瞑想とビーチヨガ 8:00-9:00 ストレッチYOGA 10:30-11:30 リラックスアロマヨガ 13:30-14:30	フルムーンビーチヨガ 10:30-11:30 秋のセルフケアヨガ 13:30-14:30	満月 ○		ステップUPヨガ(後屈・逆転) 10:30-11:30 リラックスアロマヨガ ローズウッドの香り 13:30-14:30	美姿勢ヨガ 10:30-11:30 秋のセルフケアヨガ 13:30-14:30	サンセットビーチヨガ 16:30-17:30
12	13	14	15	16	17	18 Kanae
ストレッチYOGA 10:30-11:30 リラックスアロマヨガ 13:30-14:30 今年最後のサンセットビーチヨガ 16:15-17:15	秋の朝瞑想とビーチヨガ 8:00-9:00 快眠アロマヨガ ラベンダーの香り 10:30-11:30 お時間お気をつけください!			ストレッチ&ヨガ 10:30-11:30 リラックスアロマヨガ ローズウッドの香り 13:30-14:30	ヴィンヤサフローヨガ 10:30-11:30 自律神経を整える Yin Yoga 13:30-14:30	美姿勢ヨガ 9:30-10:30 秋のセルフケアヨガ 11:00-12:00
19 Kanae	20	21	22	23	24 Kanae	25 Mai
モーニングビーチヨガ 10:00-11:00 秋のセルフケアヨガ 13:30-14:30	ASAヨガ 10:30-11:30 快眠アロマヨガ ラベンダーの香り 13:30-14:30	新月 ●		ステップUPヨガ(開脚・前屈) 10:30-11:30 リラックスアロマヨガ ローズウッドの香り 13:30-14:30	美姿勢ヨガ 10:30-11:30 秋のセルフケアヨガ 13:30-14:30	自然と繋がる アーシング&ビーチヨガ 10:00-11:00 リラックスアロマヨガ 13:30-14:30
26	27	28	29	30	31	LINEお友達追加で マットレンタル無料! ビーチヨガご利用時に ご活用ください! *詳細はスタッフまで
秋の朝瞑想とビーチヨガ 8:00-9:00 ストレッチYOGA 10:30-11:30	ASAヨガ 10:30-11:30 快眠アロマヨガ ラベンダーの香り 13:30-14:30			ストレッチ&ヨガ 10:30-11:30 お昼寝ビーチヨガ 13:30-14:30	ヴィンヤサフローヨガ 10:30-11:30 自律神経を整える Yin Yoga 13:30-14:30	

秋のセルフケアヨガ IR Kanae

このクラスでは中医学視点や深い呼吸で肺を潤し肺機能を活発化させ、背骨や内臓を刺激して自律神経、腸を整え、身体の巡りを良くするクラスです。
秋の養生が冬の体調に影響するので寒くなる季節に向けヨガで養生して過ごしましょう

10月のリラックスアロマヨガ-ローズウッドの香り-

ローズウッドのリナロールの作用によって、鎮静効果と落ち込んだ気持ちを元気づけ活力を与える効能も併せ持っています。
気分が高揚している時は、心のバランスを保ちたい時に役立ちます。

朝のビーチヨガ・サンセットビーチヨガ

心地良い波音を聴き、目にも耳にもやさしく心地よさに身を委ねYOGAをしましょう。
1日の終わりに向け、また、今日一日、いつも頑張っている自分自身を癒し心身共に、リフレッシュする時間。

都会のノイズから離れ、贅沢な時間をお過ごしください。

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。

ビーチヨガの定期開催は今年最後です。ビーチでお会いできること楽しみにしています!

【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・・・)

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)がお得です!

月8回まで利用可能。

現金のお取り扱いはありません。

midori先生が、10月いっぱいインドへ学びの旅に行かれます。

しばらくお休み頂きますが、11/15にクラス復帰します。

帰ってこれたらまた色んなお話聞いてみてください! 楽しみに待ちましょう!

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"

ご連絡は下記メール or インスタグラムへ!

outdoorfitnesssennanlongpark@beachtown.co.jp

