

# ヨガ&ピラティス

# 3

## アウトドアフィットネスSENNAN LONG PARK March

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 Kanae	6	7 midori
朝のリラックスアロマヨガ 10:00~11:00 軽やかに開く オープンハートヨガ 13:30-14:30	ASAヨガ 10:30-11:30 リラックスアロマヨガ 13:30-14:30	満月		春に向けた養生 オープンボディヨガ 10:30~11:30 セルフケアヨガ 肩周り 13:30-14:30	春のリセットリリースヨガ 10:30~11:30 自律神経を整えるYIN YOGA 13:30~14:30	眠りのヨガ! ? ヨガニドラー 10:00-11:00 美BODYピラティス 13:30-14:30
8	9	10	11	12	13	14 midori
室内ヨガ&メディテーション 8:30~9:30 ☆ 朝のリラックスアロマヨガ 10:00-11:00	ASAヨガ 10:30-11:30 リラックスアロマヨガ 13:30-14:30			ストレッチヨガ 10:30~11:30 快眠アロマヨガ 13:30-14:30	春のリセットリリースヨガ 10:30~11:30 自律神経を整えるYIN YOGA 13:30~14:30	10:00-11:00 美BODYピラティス 【泉南スポーツフェスティバル】 13:30-14:00 ビーチヨガ 15:00-15:30 ビーチヨガ
15	16	17	18	新月 19 Kanae	20	21 midori
室内ヨガ&メディテーション 8:30~9:30 朝のリラックスアロマヨガ 10:00-11:00	ASAヨガ 10:30-11:30 リラックスアロマヨガ 13:30-14:30			【Kanae先生最終日】 新月の日 揺らぎを手放す腸活ヨガ 13:30~14:30 新月のブレンドアロマヨガ 13:30~14:30	【春分の日】 春の空気を取り込もう! オープンハートヨガ 10:30~11:30 快眠アロマヨガ 13:30-14:30	眠りのヨガ! ? ヨガニドラー 10:00-11:00 美BODYピラティス 13:30-14:30
22	23	24	25	26	27	28 midori
イベントにつき お休みさせていただきます	ASAヨガ 10:30-11:30 リラックスアロマヨガ 13:30-14:30			ストレッチヨガ 10:30~11:30 自律神経を整えるYIN YOGA 13:30~14:30	春のリセットリリースヨガ 10:30~11:30 快眠アロマヨガ 13:30-14:30	【midori先生最終日】 インド伝統式ハタヨガ 10:00-11:30(90min) ¥2,200- 美BODYピラティス 13:30-14:30
29	最終営業日 30	31	<b>閉店のお知らせ</b> 「アウトドアフィットネス泉南ロングパーク」は、 この度 2026年3月30日（火）をもちまして閉店することとなりました。 これまで皆様から賜りましたご厚情に心より感謝申し上げます。 これまで本当にありがとうございました。			
ビーチヨガ&メディテーション 9:30~10:30 軽やかに開く オープンハートヨガ 13:30-14:30	【Mai最終日】 いつものASAヨガ♡ 10:30-11:30 リラックスアロマヨガ 13:30-14:30					

全プログラム 1回 1,650円(税込)

現金のお取り扱いはありません。

3月14日（土）泉南スポーツフェスティバル

ビーチヨガ各回30分

①13:30~14:00 / ②15:00~15:30

参加費1,100円(税込・マットレンタル料込み)

ご予約はHPよりお待ちしております。

FROM MAI ♡皆様へ。約6年間、どんな天候の日も、どんな心境の日も通い続けてくださり、本当にありがとうございました。ヨガは練習を積み重ねるほどに、心、身体、思考を健やかに育みます。皆様がこれまで積み重ねてきたヨガの時間は、単なる練習ではなく、自分自身との信頼を築く大切なプロセスでもあったと思います。6年もの長い間、共に歩んでくださったことに心より感謝申し上げます🙏

この先も、皆様の毎日が、健やかで幸せに満ちたものでありますように🌟Mai

FROM MIDORI ♡皆さんと泉南で出会って丸2年。皆さんの笑顔や温かいやさしさに支えられてここまで来ました！本当にありがとうございました。この教室で皆さんと過ごした時間は私にとって宝物です。これからもYOGAをする皆さんのご健康と幸せを願っています！素敵なYOGA LIFEを♡midori

FROM KANAЕ ♡泉南でレッスンを担当するようになり約4年間、本当にありがとうございました😊ここ最近では泉南でのレッスン担当が少なくなりましたが、毎回ヨガに集中されている、楽しんでいる空気感が伝わってきてすごく素敵な空間だなと感動していました。また皆様とお会いできることを楽しみにしています🌟Kanae

ご予約・詳細は【アウトドアフィットネス泉南ロングパーク】で検索！コチラから▶▶

ご不明な点ございましたら、下記までご連絡くださいませ。（営業日の返信となります）

outdoorfitnesssennanlongpark@beachtown.co.jp

