

ヨガ&アウトドアフィットネス

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
<p>公園内を開花に合わせて散策します(雨天時中止)</p> <p>芝生広場で実施(雨天時スタジオにて実施)</p> <p>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 ★★★ 中級 燃焼系</p>	<p>K→KANAKO E→KANAЕ M→MIDORI</p>			<p>10:00-11:00 新年の太陽礼拝とフローヨガ ★~★★M</p> <p>13:30-14:30 ベーシックピラティス M</p>	<p>10:00-11:00 お正月太り解消プログラム 引き締めBodyピラティス M</p> <p>13:30-14:30 リラクゼーションヨガ ★ M</p>
7	8	9	10	11	12	13
<p>10:00-12:00 お正月太り解消プログラム 燃焼ノルディックウォーキング</p> <p>14:00-15:00 新年特別プログラム ai ★~★★★ ディーププレス リラックスヨガ</p>	<p>10:00-11:00 お正月太り解消プログラム 燃焼アクティブフローヨガ★★★ K</p> <p>13:30-14:30 新年特別プログラム Kanako ★ 新年のサンカルバ ヨガニドラー</p>	<p>10:00-11:00 アロマ 朝のリラックスヨガ ★ E</p> <p>13:30-14:30 セルフケアヨガ(股関節) ★~★★ E</p>	新月		<p>10:00-11:00 季節を巡る ノルディックウォーキング K</p> <p>13:30-14:30 ハタヨガ ビギナー ★ K</p>	<p>10:00-11:00 呼吸を深めるヨガ ★~★★M</p> <p>13:30-14:30 美姿勢ピラティス M</p>
14	15	16	17	18	19	20
<p>10:00-11:00 ハタヨガ初級 ★~★★★ K</p> <p>13:30-14:30 冬の養生② K 冷え性改善 温活ヨガ★~★★★</p>	<p>10:00-11:00 モーニングフローヨガ ★★★ K</p> <p>13:30-14:30 アロマリラックスヨガ ★ K</p>	<p>10:00-11:00 アロマ 朝のリラックスヨガ ★ E</p> <p>13:30-14:30 セルフケアヨガ(肩) ★~★★ E</p>			<p>10:00-11:00 季節を巡る ノルディックウォーキング K</p> <p>13:30-14:30 ハタヨガ ビギナー ★ K</p>	<p>10:00-11:00 ベーシックピラティス M</p> <p>13:30-14:30 リラクゼーションヨガ ★ M</p>
21	22	23	24	25	26	27
<p>10:00-11:00 ハタヨガ初級 ★~★★★ K</p> <p>13:30-14:30 冬の養生② K 冷え性改善 温活ヨガ★~★★★</p>	<p>10:00-11:00 モーニングフローヨガ ★★★ K</p> <p>13:30-14:30 アロマリラックスヨガ ★ K</p>	<p>10:00-11:00 アロマ 朝のリラックスヨガ ★ E</p> <p>13:30-14:30 セルフケアヨガ(股関節) ★~★★ E</p>			<p>10:00-11:00 季節を巡る ノルディックウォーキング K</p> <p>13:30-14:30 月ヨガ(満月) アロマ 心を落ち着かせる月礼拝★ K</p>	<p>10:00-11:00 呼吸を深めるヨガ ★~★★M</p> <p>13:30-14:30 美姿勢ピラティス M</p>
28	29	30	31			
<p>10:00-11:00 ハタヨガ初級 ★~★★★ K</p> <p>13:30-14:30 冬の養生② K 冷え性改善 温活ヨガ★~★★★</p>	<p>10:00-11:00 モーニングフローヨガ ★★★ K</p> <p>13:30-14:30 アロマリラックスヨガ ★ K</p>	<p>10:00-11:00 アロマ 朝のリラックスヨガ ★ E</p> <p>13:30-14:30 セルフケアヨガ(肩) ★~★★ E</p>				

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！



営業時間：9:00~17:30
定休日：水、木 (その他不定休日あり)

〜ヨガが初めての方も大歓迎です！



ご予約や詳細はこちら！

✉ outdoorfitnesssurumiryokuchipark@beachtown.co.jp

お正月太り・運動不足解消プログラム

- ★1/6 (土) 10:00-11:00
引き締めBodyピラティス IR: Midori
- ★1/7 (日) 10:00-12:00
燃焼ノルディックウォーキング IR: ai
- ★1/8 (月祝) 10:00-11:00
燃焼アクティブフローヨガ IR: Kanako



お正月期間運動不足だった方、お家でゴロゴロしていた方、しっかり動いて運動不足・お正月太りを解消しましょう〜！3日間連続で日替わり燃焼プログラムをお届けいたします！
5日(金)も新年の太陽礼拝プログラムからの開始です。清々しく新年の始まりを迎え入れましょう！

冬の養生ヨガ②冷え性改善 ポカポカ温活ヨガ

◆毎週日曜日 13:00-14:00. IR: Kanako
寒い冬こそヨガがおすすめです！！
冷え性にお悩みの方、知らず知らずのうちに尻やお腹が冷たくなっている方。普段意識することの少ない深層部の筋肉を動かし、内側からぽかぽかと温めましょう！

土曜日午後の新クラス「リラクゼーションヨガ」 IR: Midori

◆1月から土曜日の午後クラスが新しくなります！(隔週)
いつも頑張り過ぎてしまうあなた、力を抜くってどうということ？緩めることが苦手なあなたに自分に優しくなれるクラスが始まります♡