



OUTDOOR FITNESS®
TSURUMI RYOKUCHI PARK

7
July



営業時間：9：00～17：30
定休日：水、木（その他不定休日あり）

YOGA & OUTDOOR FITNESS

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
E→KANAE M→MIDORI K→KANAKO A→ai	10:00-11:00 リラクゼーションヨガ ★M	10:00-11:00 エネルギーチャージヨガ ★★E			10:00-11:00 パークヨガ★~★★ E	10:00-11:00 美背中ヨガ★★A
	13:30-14:30 ベーシックピラティス M	13:30-14:30 アロマリラックスヨガ ★E			13:30-14:30 ストレッチヨガ ★~★★E	11:30-12:30 新月アロマセルフヒーリングヨガ★A 13:00-14:30 ヨガのお話&お茶会&ヨガ★E
7	8	9	10	11	12	13
9:30-10:45 季節を巡る ノルディックウォーキング E	10:00-11:00 呼吸を深めるヨガ ★~★★M	10:00-11:00 エネルギーチャージヨガ ★★E			10:00-11:00 Music Flow Yoga ★~★★E	10:00-11:00 パークヨガ★~★★ E
13:30-14:30 セルフケアヨガ(肩) ★~★★E	13:30-14:30 美尻&美脚ピラティス M	13:30-14:30 アロマリラックスヨガ ★E			13:30-14:30 ストレッチヨガ ★~★★E	13:30-14:30 セルフケアヨガ(股関節) ★~★★E
14	15	16	17	18	19	20
9:30-10:45 季節を巡る ノルディックウォーキング E	10:00-11:00 リラクゼーションヨガ ★M	10:00-11:00 エネルギーチャージヨガ ★★E			9:30-10:45 季節を巡る ノルディックウォーキング E	10:00-11:00 セルフケアヨガ(股関節) ★~★★E
13:30-14:30 セルフケアヨガ(肩) ★~★★E	13:30-14:30 ベーシックピラティス M	13:30-14:30 アロマリラックスヨガ ★E			13:30-14:30 ストレッチヨガ ★~★★E	13:30-14:30 Music Flow Yoga ★~★★E
21	22	23	24	25	26	27
10:00-11:00 満月のパークヨガ★ K	10:00-11:00 呼吸を深めるヨガ ★~★★M	10:00-11:00 アロマリラックスヨガ★ E			10:00-11:00 パークヨガ★~★★ E	10:00-11:00 美背中ヨガ ★★A
13:30-14:30 満月アロマリストラティブヨガ ★K	13:30-14:30 美尻&美脚ピラティス M	11:30-12:30 セルフケアヨガ(肩)★~★★ E 13:00-14:00 アロマリラックスヨガ★ E			13:30-14:30 ストレッチヨガ ★~★★E	13:30-14:30 セルフヒーリングヨガ ★A
28	29	30	31			
10:00-11:00 モーニングフローヨガ ★★K	10:00-11:00 リラクゼーションヨガ ★M	10:00-11:00 エネルギーチャージヨガ ★★E				
13:30-14:30 コンディショニングヨガ(姿勢改善) ★~★★K	13:30-14:30 ベーシックピラティス M	13:30-14:30 アロマリラックスヨガ ★E				

公園内を開花に合わせて散策します(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

★の数はクラスの運動量です
★ゆっくり ★程よく動く
初めての方でも★がついていない
クラスも受講可能です!

ヨガが初めての方も
大歓迎です!

都度会員様・ビジター様対象!

7月末まで! 2回受講で次回1回分無料キャンペーン!!

お試しでヨガをしてみたい、たまにヨガを楽しみたい方におすすめ☆詳細は右のQRコードからチェック→



豊富なプログラム内容! 楽しみながら健康になる

プログラムを1回のみ利用する

1回 1,650 円(税込)

※一部プログラムで料金が異なる場合がございます。

月会費でまとめてお得に
ご利用可能!

月額 4,840 円(税込)

会場 ● 鶴見緑地パークセンター 2階会議室

● スポーツセンターと咲くやこの花館「いのちの塔」の間にある建物です。

お支払いは現金以外(クレジット、QRコード、電子マネー)でお願いいたします。

詳細・ご予約は
こちらから

