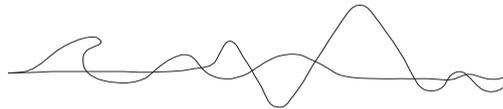


# 8

## August



OUTDOOR FITNESS®  
TSURUMI RYOKUCHI PARK



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
<b>E→KANAE</b> <b>M→MIDORI</b> <b>K→KANAKO</b> <b>A→ai</b>		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			★の数はこちらの運動量です ★ゆっくり ★★程よく動く 初めの方でも🍀がついていないクラスも受講可能です！	
					10:00-11:00 エネルギーチャージヨガ ★★★E	10:00-11:00 エネルギーチャージヨガ ★★★E
					13:30-14:30 セルフケアヨガ（股関節） ★～★★★E	13:30-14:30 セルフケアヨガ（股関節） ★～★★★E
4	5	6	7	8	9	10
10:00-11:00 ベーシックピラティス🍀 M	10:00-11:00 リラクゼーションヨガ🍀 ★M	10:00-11:00 ヨガベーシック🍀 ★～★★★E			10:00-11:00 美脚ヨガ ★～★★★E	10:00-11:00 美脚ヨガ ★～★★★E
13:30-14:30 新月の日 快眠アロマヨガ ★M	13:30-14:30 ベーシックピラティス🍀 M	13:30-14:30 陰陽ヨガ ★～★★★E			13:30-14:30 アロマリラクゼーションヨガ🍀 ★E	13:30-14:30 アロマリラクゼーションヨガ🍀 ★E
11	12	13	14	15	16	17
10:00-11:00 モーニングフローヨガ ★★★K	10:00-11:00 呼吸を深めるヨガ🍀 ★～★★★M	10:00-11:00 ヨガベーシック🍀 ★～★★★E			10:00-11:00 エネルギーチャージヨガ ★★★E	10:00-11:00 エネルギーチャージヨガ ★★★E
13:30-14:30 ウエストシェイプヨガ ★★★K	13:30-14:30 美姿勢ピラティス M	13:30-14:30 アロマリラクゼーションヨガ🍀 ★E			13:30-14:30 セルフケアヨガ（肩） ★～★★★E	13:30-14:30 セルフケアヨガ（肩） ★～★★★E
18	19	20	21	22	23	24
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 ヨガベーシック🍀 ★～★★★E			10:00-11:00 エネルギーチャージヨガ ★★★E	9:30-10:30 ファミリーパークヨガ★～★★★E
13:30-15:30 インドヨガ修行のお話&お茶会&ヨガ ★★★K	13:30-14:30 ベーシックピラティス🍀 M	13:30-14:30 満月の日 骨盤を整えるヨガ🍀 ★E			13:30-14:30 アロマリラクゼーションヨガ🍀 ★E	11:30-12:30 セルフケアヨガ（肩）★～★★★E
25	26	27	28	29	30	31
10:00-11:00 ベーシックピラティス🍀 M	10:00-11:00 呼吸を深めるヨガ🍀 ★～★★★M	10:00-11:00 ヨガベーシック🍀 ★～★★★E			10:00-11:00 エネルギーチャージヨガ ★★★E	9:30-10:30 ファミリーパークヨガ★～★★★E
13:30-14:30 アロマリラクゼーションヨガ🍀 ★M	13:30-14:30 美姿勢ピラティス M	13:30-14:30 陰陽ヨガ ★～★★★E			13:30-14:30 セルフケアヨガ（股関節） ★～★★★E	11:30-12:30 セルフケアヨガ（股関節）★～★★★E
						13:00-14:00 アロマリラクゼーションヨガ🍀★E

## 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)**

受付：公園管理室フロント  
（スタート時間の15分前から受付開始）

詳細・ご予約は  
こちらから



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。

ヨガが初めての方も  
大歓迎です！

