



営業時間：9:00～17:30
定休日：水、木（その他不定休日あり）



OUTDOOR FITNESS®
TSURUMI RYOKUCHI PARK

7
July

K→KANAE
M→MIDORI
E→ERI

YOGA & OUTDOOR FITNESS

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
★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！		10:00-11:00 セルフケアヨガ（股関節） ★～★★ K			10:00-11:15 季節を巡る🍀 ノルディックウォーキング K	10:00-11:00 パークヨガ★～★★ K
		13:30-14:30 陰陽ヨガ ★～★★ K			13:30-14:30 アロマリラックスヨガ🍀 ★ K	13:30-14:30 Bodyクレンズヨガ ★ K
6	7	8	9	10	11	12
10:00-11:00 呼吸の流れを作るフローヨガ ★★ E	10:00-11:00 呼吸を深めるヨガ🍀 ★～★★ M	10:00-11:00 セルフケアヨガ（肩） ★～★★ K			10:00-11:00 ヨガベーシック🍀 ★～★★ K	10:00-11:15 季節を巡る🍀 ノルディックウォーキング K
13:30-14:30 週末の全身リセットヨガ🍀 ★～★★ E	13:30-14:30 ぽっこりお腹引き締めピラティス ★～★★ M	13:30-14:30 陰陽ヨガ ★～★★ K			13:30-14:30 満月 ボディバランスヨガ ★ E	13:30-14:30 Bodyクレンズヨガ ★ K
13	14	15	16	17	18	19
10:00-11:00 パークヨガ★～★★ K	10:00-11:00 ハタヨガ ★ M	10:00-11:00 呼吸を深めるヨガ🍀 ★～★★ M			10:00-11:00 パークヨガ★～★★ K	10:00-11:00 セルフケアヨガ（股関節） ★～★★ K
13:30-14:30 週末の全身リセットヨガ🍀 ★～★★ E	13:30-14:30 ぽっこりお腹引き締めピラティス ★～★★ M	13:30-14:30 ベーシックピラティス M			13:30-14:30 Bodyクレンズヨガ ★ K	13:30-14:30 アロマリラックスヨガ🍀 ★ K
20	21	22	23	24	25	26
10:00-11:00 呼吸の流れを作るフローヨガ ★★ E	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🍀 ★ K			10:00-11:00 エネルギーチャージヨガ ★★ K	10:00-11:00 セルフケアヨガ（肩） ★～★★ K
13:30-14:30 週末の全身リセットヨガ🍀 ★～★★ E	13:30-14:30 ぽっこりお腹引き締めピラティス ★～★★ M	13:30-14:30 陰陽ヨガ ★～★★ K			13:30-14:30 新月 リンパリセットヨガ ★ K	13:30-14:30 Bodyクレンズヨガ ★ K
27	28	29	30	31		
10:00-11:00 呼吸の流れを作るフローヨガ ★★ E	10:00-11:00 ハタヨガ ★ M	10:00-11:00 アロマリラックスヨガ🍀 ★ K				
13:30-14:30 週末の全身リセットヨガ🍀 ★～★★ E	13:30-14:30 ぽっこりお腹引き締めピラティス ★～★★ M	13:30-14:30 陰陽ヨガ ★～★★ K				

- 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（雨天時中止）
- スタジオにて実施

まだアウトドアフィットネス鶴見緑地のヨガを受けたことがない方に向けて夏の健康増進企画！！

対象プログラム4回受講で4400円！お得な「健康増進パックプラン」

（2ヶ月間有効・8月末まで何度でもパックプランのご利用が可能）

夏季特別プログラム（6月はインナーシェイプヨガ、Bodyクレンズヨガ）+アウトドアプログラムが4回4400円パックプランの対象です！

その他のプログラムは通常価格1回1650円が必要です。

詳しくはこちら！



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）

月8回まで会費内で受講できます

受付：

鶴見緑地パークセンター 1階窓口

（受付はレッスン開始20分前～）

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



ヨガが初めての方も
大歓迎です！

会場：

鶴見緑地パークセンター 2階会議室

