

K→KANAE
M→MIDORI
E→ERI



営業時間：9：00～17：30
定休日：水、木（その他不定休日あり）

10
October

YOGA & OUTDOOR FITNESS

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
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 ★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 ヨガベーシック🍃 ★～★★★ K	10：00-11：00 パークヨガ★～★★★ K
					13：30-14：30 秋の夜長 陰ヨガ🍃 ★ K	13：30-14：30 陰陽ヨガ ★～★★★ K
5	6	7	8	9	10	11
10：00-11：00 ゆったり朝ヨガ ★ E	10：00-11：00 HIP UP YOGA ★★ E	10：00-11：00 セルフケアヨガ（股関節） 13：30-14：30 歩き方レッスン 18：00-19：00 新月ナイトパークヨガ★～★★★			10：00-11：00 呼吸の流れを作るフローヨガ ★★ E	10：00-11：00 エネルギーチャージヨガ ★★★ K
13：30-14：30 呼吸の流れを作るフローヨガ ★★★ E	13：30-14：30 むくみ解消&小顔ヨガ ★ E				13：30-14：30 週末の全身リセットヨガ🍃 ★～★★★ E	13：30-14：30 アロマリラクゼーションヨガ🍃 ★ K
12	13	14	15	16	17	18
10：00-11：00 ゆったり朝ヨガ ★ E	10：00-11：00 HIP UP YOGA ★★ E	10：00-11：00 セルフケアヨガ（肩） ★～★★★ K			10：00-11：15 秋の爽り🍃 ノルディックウォーキング K	10：00-11：00 呼吸の流れを作るフローヨガ ★★★ E
13：30-14：30 むくみ解消&小顔ヨガ ★ E	13：30-14：30 歩き方レッスン E	13：30-14：30 アロマリラクゼーションヨガ🍃 ★ K			13：30-14：30 陰陽ヨガ ★～★★★ K	13：30-14：30 週末の全身リセットヨガ🍃 ★～★★★ E
19	20	21	22	23	24	25
10：00-11：00 パークヨガ★～★★★ E	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（股関節） ★～★★★ K			10：00-11：00 HIP UP YOGA ★★★ E	10：00-11：15 秋の爽り🍃 ノルディックウォーキング K
13：30-14：30 むくみ解消&小顔ヨガ ★ E	13：30-14：30 アロマリラクゼーションヨガ🍃 ★ K	13：30-14：30 新月の疲れリセットヨガ ★ K			13：30-14：30 週末の全身リセットヨガ🍃 ★～★★★ E	13：30-14：30 アロマリラクゼーションヨガ🍃 ★ K
26	27	28	29	30	31	
10：00-11：00 ゆったり朝ヨガ ★ E	10：00-11：00 セルフケアヨガ（肩） ★～★★★ K	10：00-11：15 秋の爽り🍃 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 呼吸の流れを作るフローヨガ ★★★ E	13：30-14：30 秋の夜長 陰ヨガ🍃 ★ K	13：30-14：30 アロマリラクゼーションヨガ🍃 ★ K			13：30-14：30 陰陽ヨガ ★～★★★ K	

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

