



営業時間：9:00～17:30
定休日：水、木（その他不定休日あり）

1**January**

K→KANAE
M→MIDORI
E→ERI

YOGA & OUTDOOR FITNESS

日	月	火	水	木	金	土
			1		2	3
年末年始休業 12/29～1/3		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 初めての方でもヨガについていな いクラスも受講可能です！	
4	5	6	7	8	9	10
10:00～11:15 チャクラのバランスを整えるヨガ ★ E	10:00～11:00 ハタヨガ ★★M	10:00～11:00 温活ヨガ ★～★★ E			10:00～11:00 セルフケアヨガ（股関節） ★★～★★ K	10:00～11:30 お参り ノルディックウォーキング K
13:30～14:30 満月 心身を軽やかにするヨガ ★ E	13:30～14:30 美BODYピラティス M	13:30～14:30 リンパヨガ（上半身） ★ K			13:30～14:30 アロマリラックスヨガ ★ K	13:30～14:30 冬のセルフケアヨガ ★ K
11	12	13	14	15	16	17
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 温活ヨガ ★～★★ E			10:00～11:00 セルフケアヨガ（肩） ★★～★★ 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 美BODYピラティス M	10:00～11:00 お正月太り解消！ボディケアヨガ ★★ E			13:30～14:30 陰陽ヨガ ★★～★★ K	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ ★ K
18	19	20	21	22	23	24
10:00～11:00 呼吸の流れを作るフローヨガ ★★ E	10:00～11:00 セルフケアヨガ（股関節） ★～★★ K	10:00～11:00 温活ヨガ ★～★★ E			10:00～11:00 エネルギーチャージヨガ ★★M	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 新月 Chair Moon Salutation Yoga ★ K	13:30～14:30 リンパヨガ（下半身） ★ K			13:30～14:30 アロマリラックスヨガ ★ K	13:30～14:30 冬のセルフケアヨガ ★ K
25	26	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 温活ヨガ ★～★★ E			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 セルフケアヨガ（肩） ★～★★ K
13:30～14:30 むくみ解消＆小顎ヨガ ★ E	13:30～14:30 美BODYピラティス M	10:00～11:00 お正月太り解消！ボディケアヨガ ★★ E			13:30～14:30 陰陽ヨガ ★★～★★ K	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ ★ K

【1月2月限定】都度会員様・ビジター様対象！

マンスリートライアルキャンペーン

通常月額料金5808円のところ月4400円でお気軽に月額プランをお試しいただけます☆気になる方は体験レッスンをご予約ください！

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 1,980 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 5,808 円(税込)

月8回まで会員内で受講できます

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。

**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

