



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	<div> <div>公園内を開花に合わせて散策します（雨天時中止）</div> <div>芝生広場で実施（雨天時中止）</div> <div>スタジオにて実施</div> </div> <div> ★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！ </div>					
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 アロマリラクゼーションヨガ🍀 ★ 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 アロマリラクゼーションヨガ🍀 ★ 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 アロマリラクゼーションヨガ🍀 ★ 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&小顔ヨガ🍀 ★ 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 アロマリラクゼーションヨガ🍀 ★ 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。

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