



★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！

営業時間：9：00～17：30
定休日：水、木（その他不定休日あり）

3

March

K→KANAE
M→MIDORI
E→ERI

YOGA & OUTDOOR FITNESS

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
10:00-11:15 ノルディックウォーキング E	10:00-11:00 呼吸を深めるヨガ👍	10:00-11:00 春のデトックスヨガ👍			10:00-11:00 セルフケアヨガ（股関節）👍	10:00-11:00 陰陽ヨガ
13:30-14:30 むくみ解消&小顔ヨガ👍★E	★～★★M	★～★★K			★～★★K	★～★★K
15:15-16:15 ヨガベーシック★E	13:30-14:30 ベーシックピラティス👍	13:30-14:30 満月のボディバランスヨガ👍			13:30-14:30 腸活ヨガ👍	13:30-14:30 アロマリラクソスヨガ👍
8	M	★K			★K	★K
10:00-11:00 アーシング&ヨガ K	10:00-11:00 ハタヨガ ★★M	10:00-11:00 春のデトックスヨガ👍			10:00-11:00 セルフケアヨガ（肩）👍	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👍 ★～★★	13:30-14:30 美BODYピラティス👍	13:30-14:30 陰陽ヨガ ★～★★K			13:30-14:30 アロマリラクソスヨガ👍	13:30-14:30 腸活ヨガ👍★K
15	M	★K			★K	15:15-16:15 ストレッチヨガ★E
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 春のデトックスヨガ👍			10:00-11:00 セルフケアヨガ（肩）👍	10:00-11:15 季節を巡る👍
13:30-14:30 アロマリラクソスヨガ👍 ★E	13:30-14:30 ベーシックピラティス👍M	★～★★K			★～★★K	ノルディックウォーキング K
22	15:15-16:15 やさしいヨガ★M	13:30-14:30 腸活ヨガ👍			13:30-14:30 新月の快眠ヨガ👍	13:30-14:30 アロマリラクソスヨガ👍
	23	★K			★K	★K
10:00-11:30 インド伝統式ハタヨガ ★～★★★★M	10:00-11:00 HIP UP YOGA ★★E	10:00-11:00 春のデトックスヨガ👍			10:00-11:00 セルフケアヨガ（股関節）👍K	10:00-11:00 お花見パークヨガ★～★★★ K
13:30-14:30 美BODYピラティス👍 M	13:30-14:30 週末の全身リセットヨガ👍 ★～★★★E	13:30-14:30 陰陽ヨガ ★～★★★K			13:30-14:30 アロマリラクソスヨガ👍★K	13:30-14:30 腸活ヨガ👍
29	30	★K			15:15-16:00 ストレッチヨガ（45分）★K	★K
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 エネルギーチャージヨガ ★★★K				
13:30-14:30 むくみ解消&小顔ヨガ👍 ★E	13:30-14:30 ベーシックピラティス👍 M	13:30-14:30 アロマリラクソスヨガ👍 ★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

初めての方は1,980円→1,100円で受講できるようになりました！！

「アウトドアフィットネス鶴見緑地」で検索か、右下QRコードの読み取りで予約ページをご確認いただけますので
皆様のご予約をお待ちしております！

豊富なプログラム内容！楽しみながら健康になる

都度料金(初めての方は1,100円)

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