



営業時間：9：00～17：30
 定休日：水、木（その他不定休日あり）

4

April

K→KANAE
 M→MIDORI
 E→ERI

YOGA & OUTDOOR FITNESS

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
<p>★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！</p>				満月	10:00-11:00 セルフケアヨガ(肩)👉 ★~★★K 13:30-14:30 満月の骨盤リセットヨガ👉 ★K	10:00-11:00 お花見パークヨガ★~★★K K 13:30-14:30 アロマリラクソヨガ👉 ★K
5	6	7	8	9	10	11
10:00-11:15 ノルディックウォーキング E 13:30-14:30 むくみ解消&小顔ヨガ👉★E 15:15-16:15 ヨガベーシック★E 12	10:00-11:00 呼吸を深めるヨガ👉 ★~★★M 13:30-14:30 ベーシックピラティス👉 M 13	10:00-11:00 春のデトックスヨガ👉 ★~★★K 13:30-14:30 陰陽ヨガ ★~★★K 14			10:00-11:00 エネルギーチャージヨガ ★★K 13:30-14:30 アロマリラクソヨガ👉 ★K 17	10:00-11:00 セルフケアヨガ(股関節)👉K 13:30-14:30 春のデトックスヨガ👉★~★★K 15:15-16:15 ストレッチヨガ★K 18
10:00-11:45 アーシング&ヨガ K 13:30-14:30 アロマリラクソヨガ👉 ★K 19	10:00-11:00 ハタヨガ ★★M 13:30-14:30 美BODYピラティス👉 M 20	10:00-11:00 春のデトックスヨガ👉 ★~★★K 13:30-14:30 陰陽ヨガ ★~★★K 21	15	16	10:00-11:00 セルフケアヨガ(肩)👉 ★~★★K 13:30-14:30 新月のリセットアロマヨガ👉 ★K 24	10:00-11:00 パークヨガ★~★★K K 13:30-14:30 アロマリラクソヨガ👉 ★K 25
10:00-11:00 HIP UP YOGA ★★E 13:30-14:30 週末の全身リセットヨガ👉 ★~★★E 26	10:00-11:00 呼吸を深めるヨガ👉★M 13:30-14:30 ベーシックピラティス👉M 15:15-16:15 やさしいヨガ★M 27	10:00-11:00 セルフケアヨガ(股関節)👉 ★~★★K 13:30-14:30 陰陽ヨガ ★~★★K 28	22	23	10:00-11:00 エネルギーチャージヨガ ★★K 13:30-14:30 Yin Yoga👉 ★K 29	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 アロマリラクソヨガ👉 ★K 30
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	10:00-11:00 ハタヨガ ★★M 13:30-14:30 美BODYピラティス👉 M	10:00-11:00 セルフケアヨガ(肩)👉K 13:30-14:30 アロマリラクソヨガ👉★K 15:15-16:00 ストレッチヨガ(45分)★K			<p>📍 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</p>	

初めてのの方は1,100円で受講できます！

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回まで会館内で受講できます

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



会場： 鶴見緑地パークセンター 2階会議室

