



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

営業時間：9：00～17：30
定休日：水、木（その他不定休日あり）

8

August

K→KANAE
M→MIDORI
E→ERI

YOGA & OUTDOOR FITNESS

日	月	火	水	木	金	土
30	31					1
10:00-11:15 ノルディックウォーキング E	10:00-11:00 エネルギーチャージヨガ ★★ K	★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 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 アロマリラクソスヨガ🍃					13:30-14:30 夏の疲労回復ゆったりヨガ🍃 ★ K
15:15-16:15 ヨガベーシック★ E	★ K					★ K
2	3	4	5	6	7	8
10:00-11:00 HIP UP YOGA ★★ E	10:00-11:00 ハタヨガ🍃★★ M	10:00-11:00 呼吸の流れを作るフローヨガ ★★ E			10:00-11:00 陰陽ヨガ ★～★★ K	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 お腹引き締めピラティス🍃 M	13:30-14:30 むくみ解消&小顔ヨガ🍃 ★ E			13:30-14:30 夏の疲労回復ゆったりヨガ🍃 ★ K	13:30-14:30 アロマリラクソスヨガ🍃 ★ K
9	10	11	12	13	14	15
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 セルフケアヨガ（股関節）🍃 K			10:00-11:00 アロマリラクソスヨガ🍃 ★ 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 お腹引き締めピラティス🍃 M	13:30-14:30 リンパヨガ（上半身）🍃★ K			13:30-14:30 新月のリセットヨガ ★ K	13:30-14:30 夏の疲労回復ゆったりヨガ🍃 ★ K
16	17	18	19	20	21	22
10:00-11:00 HIP UP YOGA ★★ E	10:00-11:00 ハタヨガ ★★ M	10:00-11:00 エネルギーチャージヨガ ★★ K			10:00-11:00 陰陽ヨガ ★～★★ K	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 お腹引き締めピラティス🍃 M	13:30-14:30 アロマリラクソスヨガ🍃 ★ K			13:30-14:30 夏の疲労回復ゆったりヨガ🍃 ★ K	13:30-14:30 アロマリラクソスヨガ🍃★ K
23	24	25	26	27	28	29
10:00-11:00 HIP UP YOGA ★★ E	10:00-11:00 ハタヨガ ★★ M	10:00-11:00 骨盤調整ヨガ🍃 ★～★★ K			10:00-11:00 アロマリラクソスヨガ🍃 ★ K	10:00-11:00 セルフケアヨガ（肩）🍃 ★～★★ K
13:30-14:30 姿勢改善ウォーキング E	13:30-14:30 お腹引き締めピラティス🍃 M	13:30-14:30 リンパヨガ（下半身）🍃 ★ K			13:30-14:30 満月のYin Yoga ★ K	13:30-14:30 夏の疲労回復ゆったりヨガ🍃 ★ K

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