



営業時間：9：00～17：30
定休日：水、木（その他不定休日あり）

K→KANAE
M→MIDORI
E→ERI

YOGA & OUTDOOR FITNESS

10

October

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
★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！ 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					10:00-11:00 呼吸の流れを作るフローヨガ ★★ E 13:30-14:30 Light Yoga 神経ベースで体を整える 🍃 ★ E	10:00-11:00 エネルギーチャージヨガ ★★ K 11:30-12:30 アロマリラックスヨガ🍃 ★ K
4	5	6	7	8	9	10
10:00-11:00 姿勢コンディショニングヨガ🍃 ★★ E 13:30-14:30 ヨガベーシック🍃 ★ E	10:00-11:00 MOVE INTO MEDITATION ★★ M 13:30-14:30 美BODYピラティス🍃 M	10:00-11:00 ハタヨガ🍃 ★★M 13:30-14:30 呼吸を深めるヨガ🍃 ★～★★M			10:00-11:00 呼吸の流れを作るフローヨガ ★★ E 13:30-14:30 Light Yoga 神経ベースで体を整える 🍃 ★ E	10:00-11:15 ノルディックウォーキング E 13:30-14:30 アロマリラックスヨガ🍃★K 15:15-16:15 骨盤調整ヨガ🍃 ★～★★ K
11	12	13	14	15	16	17
10:00-11:00 パークヨガ🍃★～★★ E 13:30-14:30 新月のリセットBodyリンパケアヨガ ★ E	10:00-11:00 MOVE INTO MEDITATION 13:30-14:30 ハタヨガ🍃★★M 15:15-16:15 美BODYピラティス🍃 M	10:00-11:00 ハタヨガ🍃 ★★M 13:30-14:30 呼吸を深めるヨガ🍃 ★～★★M			10:00-11:00 セルフケアヨガ（股関節）🍃 ★～★★ K 13:30-14:30 セルフケアヨガ（肩）🍃 ★～★★ K	10:00-11:00 陰陽ヨガ★～★★ K 13:30-14:30 アロマリラックスヨガ🍃★K 15:15-16:15 骨盤調整ヨガ🍃 ★～★★ K
18	19	20	21	22	23	24
10:00-11:00 姿勢コンディショニングヨガ🍃 ★★ E 13:30-14:30 ヨガベーシック🍃 ★ E	10:00-11:00 MOVE INTO MEDITATION ★★ 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 アロマリラックスヨガ🍃 ★ K			10:00-11:00 セルフケアヨガ（股関節）🍃 ★～★★ K 13:30-14:30 陰陽ヨガ ★～★★ K	10:00-11:00 エネルギーチャージヨガ ★★ K 13:30-14:30 アロマリラックスヨガ🍃 ★ K
25	26	27	28	29	30	31
10:00-11:15 ノルディックウォーキング E 13:30-14:30 姿勢コンディショニングヨガ🍃 E 15:15-16:15 ヨガベーシック★ E	10:00-11:00 MOVE INTO MEDITATION ★★ M 13:30-14:30 満月のヨガニドラー ★ M	10:00-11:00 ハタヨガ🍃 ★★M 13:30-14:30 呼吸を深めるヨガ🍃 ★～★★M			10:00-11:00 呼吸の流れを作るフローヨガ ★★ E 13:30-14:30 Light Yoga 神経ベースで体を整える 🍃 ★ E	10:00-11:00 パークヨガ🍃★～★★ K 13:30-14:30 Chillax Yoga（お茶付き）🍃 ★ K

都度会員様・ビジター様対象！

10月末まで！2回受講で3回目無料キャンペーン！！

お試しでヨガをしてみたい方にもおすすめ☆

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



会場： 鶴見緑地パークセンター 2階会議室



ヨガが初めての方も
大歓迎です！