



営業時間：9：00～17：30
定休日：水、木（その他不定休日あり）

11

November

K→KANAE
M→MIDORI
E→ERI

YOGA & OUTDOOR FITNESS

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
10:00-11:00 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 姿勢コンディショニングヨガ ★★ E			10:00-11:00 姿勢コンディショニングヨガ ★★ E	10:00-11:00 エネルギーチャージヨガ★★★ K
13:30-14:30 Light Yoga 神経ベースで体を整える ★★ E	13:30-14:30 ベーシックピラティス M	13:30-14:30 ヨガベーシック ★ E			13:30-14:30 ヨガベーシック ★ E	13:30-14:30 アロマリラクソスヨガ★★★ K
8	9	10	11	12	13	14
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 呼吸を深めるヨガ ★～★★ M			10:00-11:00 セルフケアヨガ（股関節） ★～★★ K	10:00-11:00 パークヨガ★★★ K
13:30-14:30 ベーシックピラティス M	13:30-14:30 新月のリセットアロマヨガ ★★ E	13:30-14:30 美BODYピラティス M			13:30-14:30 セルフケアヨガ（肩） ★～★★ K	13:30-14:30 アロマリラクソスヨガ ★ K
15	16	17	18	19	20	21
10:00-11:15 ノルディックウォーキング 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 姿勢コンディショニングヨガ ★★ E	10:00-11:00 アロマリラクソスヨガ ★ K
13:30-14:30 姿勢コンディショニングヨガ ★★ 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			13:30-14:30 ヨガベーシック ★ E	11:30-15:30 ノルディックウォーキング& 食べ歩き K
15:15-16:15 ヨガベーシック★ E	22	23	24	25	26	27
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 アロマリラクソスヨガ ★ K			10:00-11:00 セルフケアヨガ（股関節） ★～★★ K	10:00-11:00 陰陽ヨガ★★★ K
13:30-14:30 Light Yoga 神経ベースで体を整える ★★ E	13:30-14:30 ハタヨガ★★★ M	13:30-14:30 満月のデトックス月礼拝 ★ K			13:30-14:30 セルフケアヨガ（肩） ★～★★ K	13:30-14:30 アロマリラクソスヨガ★★★ K
29	30					15:15-16:15 骨盤調整ヨガ★★★ K
10:00-11:00 パークヨガ★★★ E	10:00-11:00 ハタヨガ ★★ M	★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				
13:30-14:30 Light Yoga 神経ベースで体を整える ★★ E	13:30-14:30 ベーシックピラティス M					

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



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！