

心も身体もリフレッシュ!

パークヨガ教室

5月19日(土)

10:30~11:30

※雨天中止

参加費 **500円**

(お茶・お菓子付き)


ヨガマットお貸し致します



講師 ◆◆◆◆ TSUBAKI ◆◆◆◆

- ・「森の家」健康教室講師
- ・SCヨーガインストラクター養成講座修了
- ・メガロスアカデミーピラティス養成スクール修了

OL時代に肩こりや腰痛に悩まされ、自身の体調を改善したいとの思いからヨガを始める。神奈川県内のフィットネスクラブやカルチャースクール等で多数のレッスンを受け持ち多くの人々にヨガの良さを伝える活動をしている。



場所：岡村公園さくら広場 (野球場裏ライト側)

お申込み・お問合せ

岡村公園管理事務所 045-751-4375