

今年最後の

新杉田公園deヨガ

～心を穏やかにゆっくりと過ごしましょう～
ヨガ経験者の方も、まったく経験がなく身体が固い方も、
ご自身のペースで楽しくレッスンができます。
レッスンの後はオーガニックリーブスティーと
ドライフルーツをクリスマスプレゼント★

開催日時：12月15日（土）

10:00～11:30

新杉田公園 芝生広場

参加費用：500円

定員：15名

受付：お電話045-776-3313

もしくは新杉田公園レストハウス

窓口までお越し下さい。

お問合せ：新杉田公園

045-776-3313

Instructor ☆ TSUBAKI

☆☆ ☆★ ☆★ ☆★ ☆★ ☆★ ☆★ ☆★

- ・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。

