

新杉田公園deヨガ

～満開の桜の下で、身体や心の疲れをスッキリさせましょう！～
ヨガ経験者でも、まったく経験がなく身体が固くて仕方ない人も、
ご自身のペースで楽しくレッスンをしましょう♪
レッスンの後にはもぐもぐタイムもありますよ♪



4月6日(土)

10:00～11:30

新杉田公園 芝生広場

参加費用:500円

お申込み・お問合せ

新杉田公園 045-776-3313



講師 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。

