

～ 公園のふかふか芝生の上で～
ココロとからだをゆるめる
やさしいひととき
子ども連れでも大丈夫
リフレッシュYOGA時間を楽しみませんか？

日野中央公園
パークヨガ
2026

開催日：4月26日(日)
5月9日(土)、24日(日)
6月13日(土)、28日(日)

開催時間：10時15分～11時30分

開催場所：日野中央公園 芝生広場 小高い丘

*雨天の場合は、レストハウスにてパーツごとのお悩み解決ヨガまたはチェアヨガ

- ◆定員：10名程度(事前申込)
- ◆参加費：1回につき1,000円(税込)
- ◆持ち物：動きやすい服装、飲み物
ヨガマット(貸出有・税込100円)
- ◆申込方法：Web申込
右記QRコードより→
またはお電話か
受付窓口にて



講師紹介：田口 妃佐子 氏
各種施設の講師にて活躍中！
多彩なメソッドを
レッスンにとりいれ、
運動療法としてのヨガを
学び続けています。