

青空の下で心も身体もリフレッシュしましょう。

やさしいポーズでリラックス感が得られますよ♪

パークヨガ

「やさしいヨガ教室」



8月10日(土) 13:30~14:30

※雨天中止

講師：TSUBAKIさん

「森の家」健康教室講師、SCヨ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

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よさを伝える活動をしている。

次回は9月14日(土)です。

参加費：500円(ハーブティー付き)

場所：テニスコート横芝生エリア

定員：20名

持ち物：動きやすい服装、タオル、
飲料水、ヨガマット

ヨガマットはお貸しいたします！

○お問い合わせ・お申し込み○

日野中央公園管理事務所(横浜緑地ライグリーンパートナーズ)

電話：045-846-4489 FAX：045-349-5530