

ボディメイクヨガ

音楽を聴きながら体幹ストレッチ！

親子でもどなたでも靴を履いたまま簡単にできる体幹を整えるストレッチ体操です。お気軽にご参加ください。

2024年 11月 9日 (土)

10:00～11:15

参加費：600円(税込)

定員：15名(先着)

※申込人数 5名以上で催行します

場 所：日野中央公園 芝生広場

(運動できる服装・靴でご参加ください)

※雨天の場合：レストハウスで実施

持ち物：水分補給の飲料、タオルなど



着替が必要な方はレストハウスの更衣室をご利用ください



講師：松野 佳代子氏 (ボディメイクヨガ)

体と心を整えるヨガ・体幹強化を取り入れた
ピラティスやケガ予防ストレッチなどの講座を開催

— お申込み(直接窓口・電話・メール等)・お問い合わせ —

日野中央公園

横浜緑地・アライグリーンパートナーズ

住所：横浜市港南区日野中央2-2

電話：045-846-4489 FAX：045-349-5530

Eメール：info-hinochuo@kanagawaparks.com



日野中央公園
ホームセンター

【電車・バス】京急・市営地下鉄上大岡／JR洋光台よりバス約10分「日野中央公園入口」下車徒歩1分
市営地下鉄港南中央より徒歩20分、バス約5分「日野中央公園入口」下車徒歩1分

【駐車場】40台 (有料)