

# Shinsugita Park

## Night YOGA

～夜空の下でナイトヨガ～

10月16日 (TUE)

19:00～20:30

新杉田公園 芝生広場

参加費用：500円

定員：15名

お問合せ：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。

～夜の公園で、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。

レッスンの後にはオーガニックルイボスティーと

ドライフルーツをいただきます。