

SHINSUGITA PARK YOGA

～空気が澄んでいて気持ちのいい公園でヨガをして
心も身体もポカポカしましょう～

ヨガ経験者でも、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♪

12月7日（土）

10時～11時30分

新杉田公園 芝生広場

※雨天時は室内に変更

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。

お問い合わせ：新杉田公園

横浜市磯子区杉田5-32 045-776-3313

