

月の満ち欠けと ヨガ



先生プロフィール
林 悦子

2015年より主に横浜市で
ハタヨガ、チェアヨガ 教室開催
身体の特徴を活かして
簡単で楽なヨガクラスです。



Illustration/PIXTA

夜の新杉田公園で、月がもたらす体調のリズムのお話を聞きながら
YOGAを楽しみませんか？

2024年～2025年

5月17日(金)・6月21日(金)・7月19日(金)

10月4日(金)・11月1日(金)・3月14日(金)

時間 19時30分～20時30分※雨天中止

※雨天中止の場合、当日12時までにホームページにてお知らせ致します。

参加費 1回につき700円(税込)

定員 30名(先着順)

場所 新杉田公園・芝生広場

申込方法 下記にお電話か受付窓口までお越しください。

持ち物

- ・ヨガマット
(お持ちでない方は無料貸出
いたしますが数に限りござ
います。)
- ・飲み物 ・タオル

