

# SHINSUGITA PARK NIGHT YOGA

～秋の夜長を心穏やかにして過ごしましょう～  
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♪

\*\*\*\*\*

10月15日(火)

19時～20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。

