

風を感じながら、心と体のデトックス！ 初心者向け青空ヨガ

日時：令和元年10月19日(土)

13時開始(14時半頃終了予定) ※雨天中止場

所：東俣野中央公園 空の広場

参加費：無料

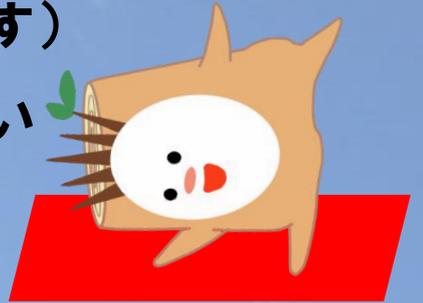
定員：10名(定員になり次第締め切ります)

申込：電話か公園窓口で申し込みください

TEL 045-852-5432

※申込締切は10月17日(木)

こころとからだの
バランスを整えよう！



備考：①動きやすい服装で、ヨガマット、タオル、
飲み物等を持参してお越しく下さい。

②ヨガマットの有料貸出し(¥200-)もあります。
貸出し希望の方は、予約時にお伝えください。

※マットの上に敷くバスタオルをご持参ください。

血行を促進して
肩こりや腰痛などの
体の不調を整える！

男性も OK！
高齢者も OK！

体が硬くても
できる！

ゆるやかな動きと
自然のパワーで
心身をリラックス！

