

風を感じながら、心と体のテトックス！ 初心者向け青空ヨガ

日時：令和2年3月29日(日)

10時開始(11時半頃終了予定) ※雨天中止

場所：神の木公園 詰所前広場

参加費：無料

定員：8名(先着順)

申込：事前に各公園で受け付けます

神の木公園 TEL 045-421-7883

台町公園 TEL 045-323-0129

岡野公園 TEL 045-311-2613

※申込締切は3月26日(木)

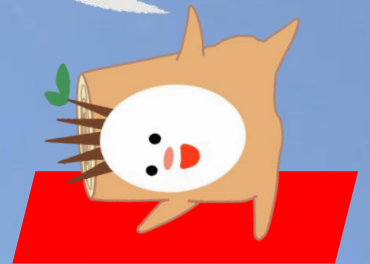
備考：①動きやすい服装で、ヨガマット、タオル、
飲み物等を持参してお越しく下さい。

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。

こころとからだの
バランスを整えよう！



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！

