

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3年3月27日(土)

13時30分～15時 ※雨天中止

場所：神の木公園 詰所前広場

参加費：無料

定員：5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24日(水)

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ださい。

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！

