

# 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)

10時開始(11時半頃終了予定) ※雨天中止

場所：小雀公園 神明広場

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 045-853-1945

※申込締切は10月17日(木)

備考：①動きやすい服装で、ヨガマット、タオル、

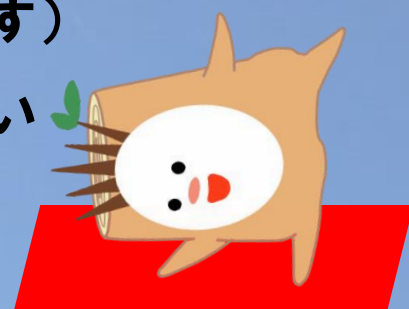
飲み物等を持参してお越しください。

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！

