

# ヨガ無料体験教室



日時： 令和5年3月25日(土) 午前11時半～12時半

場所： 台町公園

内容： 屋外でできるヨガにチャレンジしてみましよう(^^♪

骨盤や背骨のゆがみを改善し、ホルモンバランスを整えます。

募集： 先着5組

※お子様同伴可 レッスン中お子様の安全には十分に注意してご参加下さい。

申込： 3月1日(水)より公園事務所にお申し込下さい

台町公園事務所 ☎045-323-0129

持物： 動きやすくゆったりとした服装、飲み物、タオル

ヨガマット(レンタルも有ります。体験時は無料)

講師： 菊地妙子 全米ヨガアライアンス200時間終了

主催： 横浜市指定管理者 緑とコミュニティーグループ

## 台町公園

