

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4年3月19日(土)

台町：10時～11時30分※雨天中止

神の木：13時～14時30分※雨天中止

場所：台町公園 詰所・神の木公園 詰所

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

※申込は2月20日(日)から電話にて受付

備考：①動きやすい服装、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！

こころとからだの  
バランスを整えましょう！

