

風を感じながら、心と体のデトックス！

青空ヨガ

日時：令和4年5月29日(日)

13時開始(14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：5名

申込：5月11日(水)から26日(木)までに

電話か公園窓口でお申し込みください

TEL 045-853-1945

こころとからだの
バランスを整えよう！



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てください。

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。

血行を促進して
肩こりや腰痛などの
体の不調を整える！

ゆるやかな動きと
自然のパワーで
心身をリラックス！

感染症予防対策の
ご協力をお願いします

未経験者、
初心者歓迎！