

秋の公園で

Park Yoga week

開催時間：各日10時～11時 ※雨天中止

2023 9/30 (sat.) 10/1 (sun.) 10/8 (sun.)

@三笠公園

@ヴェルニー公園

@平和中央公園

お外deヨガ

YOGA講師のご紹介

YUMIKO(尾形弓子)

ヨガと瞑想、そしてハーブを取り入れた暮らしの提案、また、全て天然素材から作るナチュラルコスメ作りのワークショップなどを全国で展開している。ヨガのマインドフルネス的要素を重んじており、心身のリラックス、解放を感じるクラス作りに定評がある。また、新人ヨガインストラクターのオーディションやその後の育成など、資格を取った後の自立支援サポートに力を入れている。

ご案内

定員：各日20名(先着順)
持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル
ヨガマット(無ければレジャーシート)
参加料：1人1,000円(税込)/1回

★申込は8月21日(月)朝9時より
下記電話番号にて受付開始いたします。

申込・問合せ受付
三笠公園管理事務所

☎046-824-6291
受付時間 9時～16時

主催：よこすかseasideパートナーズ

20230715