

ゆっくり ゆったり

自然のなかで

思いつきり体を伸ばし

深呼吸

これからの健康を

考えるシニア世代にも

おすすめですよ



みんなで

PARK パーク ヨガ YOGA

2024年度
全5回

講師

清水 理恵氏
RIEYOGA 主宰



参加費
無料

時間 9:00～
(約45分)

定員 各回
30名(事前申込)

場所 芝生広場
(雨天の場合は
大岡コミュニティーセンター)

対象 どなたでも

- ・ハピコミエデュヨガ認定おやこヨガインストラクター
- ・国際ホリスティックセラピー協会認定ヨガインストラクター
- ・しつもん財団認定魔法の質問キッズインストラクター
- ・太もも痩せ講座

* 持ち物 *

- ヨガマット
- お飲み物



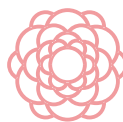
屋外開催の為、日除け用の帽子やスポーツ
サングラスなどの着用をおすすめします

- 開催日
- ① 5月25日(土)
 - ② 6月 8日(土)
 - ③ 9月14日(土)
 - ④ 10月12日(土)
 - ⑤ 11月 9日(土)

お申し込み	●お名前	●ご年齢	歳
●希望の日付	月	日	●人数 人
●ご連絡先	-	-	-
(携帯電話番号・メールアドレス)	@		

上記内容をメールまたはお電話でお知らせください。

✉ info@higashimatsuyama-botan.com



東松山市
東松山ぼたん園
HIGASHIMATSUYAMA PEONY GARDEN

TEL.0493-81-7607

〒355-0008 埼玉県東松山市大字大谷1148-1
<https://www.higashimatsuyama-botan.com>

指定管理者：日本庭園由志園

