

これからの健康を
考えるシニア世代にも
おすすめです

ゆつくり ゆつたり
自然のなかで
思いつきり体を伸ばし
深呼吸

5月1日(木)
9:00より
予約受付開始

みんなで

2025年度
全6回

PARK パーク ヨガ YOGA

- 開催日
- ① 5月10日[±]
 - ② 5月17日[±] 男性限定
 - ③ 6月14日[±]
 - ④ 6月21日[±] 男性限定
 - ⑤ 10月11日[±]
 - ⑥ 11月 8日[±]

時間 9:00～
(約45分)

参加費
500円

講師

清水 理恵氏
RIE YOGA 主宰



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
※5月17日と6月21日は男性限定

- ・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

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



いきパス
ポイント

本イベントはいきいきパス・ポイントの対象となります