

主催：鎌倉市笛田公園 指定管理者 三菱電機ライフサービス(株)湘南支社

# 初めて！ヨガ教室

青空の下、ヨガでココロもカラダもリフレッシュしましょう！

美しい自然の中で呼吸に合わせて流れるように動き、緊張やストレスで硬くなった身体をほぐし、浅くなった呼吸を深め、心身ともに健やかな状態へ導いていきます。

丁寧に指導いたしますので初心者の方や体力に自信のない方も安心してご参加いただけます

野球場の整備された綺麗な芝生の上、青空ヨガを行います！  
(雨天の場合は予備日を設けています)

1. 開催日：**2019年10月18日(金)**  
(予備日：10月25日(金))

※降雨等による中止に際は、開始90分前までに  
公園HPにてご案内いたします。



◆講師プロフィール◆  
ヨガスタジオ所属  
湘南エリア中心に WS や Zen  
ヨガ、多数のスタジオ、イベン  
トの講師で活躍中

2. 開催時間：10：00～11：00
3. 開催場所：笛田公園 野球場外野芝生エリア
4. 募集人員：先着申込 20名
5. 講師：鶴見泉氏
6. 申込方法：事前に管理事務所へお電話にてお申込み下さい。

**TEL0467-32-0559**

又は下記アドレスにご連絡ください。

**saeki.satomi@mdlife.co.jp**

7. 参加費：**無料**



※ヨガマットはこちらで用意致します。

※動きやすい服装をご用意ください。更衣室ございます。

※飲料をお持ちいただくことをお勧めします。

※初心者の方、ご高齢の方、お子様連れも大歓迎です。

●お問合せ先：笛田公園管理事務所

〒248-0027 鎌倉市笛田3-30-1 TEL:0467-32-0559 <http://www.fueda-park.com/>