

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、大地に触れ行うヨガで心と身体の開放感を味わいましょう

呼吸法やインナーマッスを意識しながら運動を行ったことがありますか？正しい呼吸をしながらインナーマッスを効率的に動かすことでしなやかで健やかな身体を取り戻すことができます。姿勢のゆがみや疲れやすさ、肩こりなどを解消する効果も！

やさしく穏やかな指導で、初めての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：2018年3月23日(金)  
(予備日：3月30日(金))
2. 開催時間：9:30~10:30
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：吉崎ひとみ氏
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。

◆講師プロフィール◆

ヨーガスタジオ・パドミニ所属  
ヨガ指導歴12年、ビーチヨガ  
等、屋外でのレッスンにも定評  
のあるベテラン講師。

**TEL0467-32-0559**

又は下記アドレスにご連絡ください。

**Kojima.naoko@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/>