



# ヨガでリラックス

～柔軟性向上・リラックス～

- 開催日: 11月23日(土)
- 開催時間: 10:00～11:00
- 開催場所: 笛田公園内会議室
- 参加費: 300円/人(税込、保険料込)
- 講師: 本杉ひとみ氏
- 募集人数: 先着申込 20名

申込方法: 笛田公園管理事務所に直接  
お電話又は下記Mailアドレスに連絡下さい。

電話: 0467-32-0559

Mail: [inoue.yoshihiko@mdlife.co.jp](mailto:inoue.yoshihiko@mdlife.co.jp)

笛田公園管理事務所  
〒248-0027 鎌倉市笛田3-30-1  
<http://www.fueda-park.com/>



◆講師プロフィール◆  
本杉 ひとみインストラクター  
スポーツクラブ  
ルネサンス港南台所属  
ヨガ歴: 25年

