

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。

1. 開催日：**2024年3月7日(木)**

(雨天時は会議室で行います)

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. 参加費：300円/人(税込、保険料)

5. 募集人員：先着申込 20名

6. 講師：鶴見泉氏

7. 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

※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。

※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。



◆講師プロフィール◆

湘南エリアのヨガスタジオ、スポーツクラブ、企業等ヨガ指導を務める。また鎌倉市内の寺院にてzenヨガ等を主宰。他WSやイベント等も多数開催している。

●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/>