

ニコニコペースで体づくり&ダイエット

# ヘルシージョイクラブ

大枝公園  
oeda park

## みんなであさヨガ

### プログラムの内容

朝、午前中の気持ちのいい空気をいっぱい吸い込んで、  
のびのびとからだを動かしましょう♪

運動不足かも？お散歩のついでに。だれかと一緒に過ご  
したい！動機はなんでもOKです。一緒に朝活しましょう♪

### 講師 Nozomi (のぞみ)

関西のスタジオでレッスンさせていただいています。  
ヨガを通じて自分自身と向き合う時間をいっしょに  
楽しみましょう♪



日時 毎週木曜日 10:00~11:00

持ち物 動きやすい服装（屋外なので着脱できる上着があると安心です。）、タオル、水分補給用の飲み物、ヨガマット（レンタル有。2000円/回）**無料!**

集合場所 大枝公園パークセンター（雨天決行）

定員 20名

1000円/回

参加費 ~~1200円/回~~ (小学生以上)

対象 どなたでも参加OK!

※お子さまも参加OKですが、プログラム中は他の方への配慮をお願いします。

申込み ヘルシージョイクラブ大枝公園 HP から

※電話でも受付可能。  
大枝公園 (06-6991-8200) にお電話ください。  
空気があれば当日参加も可能です。

ヘルシージョイクラブ  
大枝公園 HP



割引キャンペーン実施中!



公園からの健康づくり  
keep fit at the park

※講師はやむを得ない事情により変更する場合があります。

※金額は消費税を含みます。

専門の健康プログラムをお持ちで、当クラブの講師をしたいという方は、担当の森までご連絡をください。

TEL: 06-6942-1885 oeda@parkhealth.jp