

ニコニコペースで体力づくり&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 未聡（みさと）

現在、レギュラーレッスンの他に親子ヨガや、ヨガ未経験の方とヨガをする機会をつくって活動中。
元幼稚園教諭なのでお子様連れでも安心してお越しください♪



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。200円/回）**無料！**

※ヨガマットの代わりに大きめのタオルやレジャーシートでも大丈夫です。
※妊婦の方は母子手帳をお持ちください。

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

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。

参加費 ~~1200円/回~~ (小学生以上)

申込み ヘルシージョイクラブ大枝公園 HP から

ヘルシージョイクラブ
大枝公園 HP

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



割引キャンペーン実施中！



※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

公園からの健康づくり
keep fit at the park