

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

サンデーモーニングヨガ



プログラムの内容

ゆっくりとした簡単なポーズなので、初心者でも大丈夫！
日曜の朝、
青空の下のヨーガで一日をはじめてみませんか？

講師 奥村 智代

自身の経験を生かし、ヨーガを通して、心身ともに笑顔でハッピーな毎日を過ごせるようお手伝いします。

ヨガ教室 Tomoyoga (京阪土居、城東古市) 主宰



日時 4月21日(日) スタート

4/21、5/26、6/30 9:00~10:00

7月以降は、**毎月** 第1日曜日

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)

※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)

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ご配慮をお願いします。

定員 20名

4月は
無料で体験
できます!

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。



参加費 1200円/回(小学生以上)



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