

ネイチャーガイド&野外ヨガ



芝生 DE ヨガ

2021

11/2 **火** 10:00-12:00

※雨天の場合 11/9 に順延
当日は室内でヨガ教室のみ実施



自然の中で散策したあと、芝生広場でヨガを行います。伝統的なヨーガを現代にアレンジしたヨーガ療法は体操法、呼吸法、瞑想法により生活習慣を見直して人間本来の健やかな状態に戻します。無理な体勢は一切ないため、どんな方にも体験して頂けます。

- 集●合 10:00 長池公園自然館
- 定●員 15名
- 対●象 どなたでも（未就学児不可）
- 費●用 1,000円
- 講●師 ヨーガ・セラピー 小林佐知子 / 長池公園副園長 小林健人
- 持●ち●物 ヨガマット・飲物・帽子・タオル ※貸出用ヨガマット（1枚200円）をご用意しております。ご希望の方は受付時にお申し出ください。



新型コロナウイルス感染症予防のため、以下のご協力をお願いします。
当日受付で参加者全員に検温を行います。
マスクは必ず着用してください。
社会情勢により中止になる場合があります。ご了承ください。



※キャンセルのご連絡は原則1週間前までにお願いします。

申込・問合せ先：長池公園自然館 TEL：042-678-4616

主催：ヨーガ・セラピー 共催：八王子市都市公園指定管理者 ひとまちみどり由木

9/15より
予約開始

ひとまちみどり由木
HPはこちらから

