



初心者さん大歓迎!



# Park ヨガ

～巡りを整える初夏のヨガ～

湿気により重だるさを感じやすいこの季節

下半身の巡りを整えながら

心と身体を軽やかにほぐしていきます。

開催日

令和8年6月7日

時間

9:00～10:00

場所

愛鷹運動公園芝生広場

参加費

1,500円

受講日に会場でお支払いください

持ち物

ヨガマットまたは大きめのバスタオル  
飲み物、タオル、動きやすい服装

講師のご紹介



MIWA先生

- ・全米ヨガアライアンスRYT200
- ・国際ウェルネス協会シニアヨガ
- ・PILATESリフォーマー指導

お申込み方法



Instagram



HP

下記の時間に、お電話にて受付いたします。



055-920-8688 受付時間：8:30-21:00

シンコースポーツ(株) 愛鷹運動公園テニスコート