

青空ヨガ教室

健康な体づくりには、食事・運動・休養（リラックス・リフレッシュ）が大切です。食事と運動のスペシャリストによる誰でも気軽に参加できる教室です。緑いっぱいの公園の木陰でヨガを行って心身をリフレッシュしましょう！



毎月第2水曜日に開催

10:00 ~ 11:00 誰でもヨガ (定員 20名)

- 【場 所】 茅ヶ崎里山公園内の木陰
※雨天時は屋根のある施設で実施します
- 【参加費】 **500円**
※当日パークセンターでお支払いください
※お車でお越しの際は、駐車料金がかかります
- 【持ち物】 動きやすい服装・飲み物
※ヨガマットは用意されています
- 【講 師】 健康運動指導士 真理子先生



雨天時は屋根のある施設でヨガ教室を実施しています

お申し込み方法

- ◎お名前（ふりがな）
 - ◎ご連絡先（メールアドレス、お電話番号）
 - ◎年齢
- をご記入のうえ
Fax: **044-951-9848**
またはメール: **info@efitwill.co.jp**
より、Eフィットウィルにお申し込みください。

神奈川県立茅ヶ崎里山公園

<http://www.kanagawa-park.or.jp/satoyama/>

【電車・バス】

茅ヶ崎駅北口から 文教大学行きバス「芹沢入口」下車
湘南台駅西口から 文教大学行きバス「芹沢入口」下車
※バス停から徒歩約5分

【車】

駐車場
土日祝日: 普通車 400円/回、平日: 普通車 200円/回

主催: 公益財団法人 神奈川県公園協会 / 共催: 株式会社 E フィットウィル

お問い合わせは、E フィットウィル (info@efitwill.co.jp) までお願いします。 <http://efitwill.co.jp>