



# Park Yoga

## パーク・ヨーガ



木々に囲まれた気持ちの良い空間で、自然との一体感を楽しみながらヨガを楽しみませんか？  
終わったあとは、ハーブティーでリラックスしましょう。

開催日時：2019年5月19日（日）  
10：30～12：00（受付 10：00～）



参加費：¥ 2,000

募集：20名 小学5年生以上（先着順）

※小学4年生以下のお子さんを連れて来たい  
場合は申し込みの際にお申し出ください

※お子さんは保護者の方に責任をもって面倒を見ていただきます。

持ち物：動きやすい服装（Tシャツ・ジャージなど）、  
ヨガマット（or バスタオル）  
※なぎさの森には簡易更衣室を設置いたします

集合場所：大井ふ頭中央海浜公園 なぎさの森 管理舎前  
※開始10分前までに着替えをすませて下さい。  
※会場のコンディションが悪い場合には、  
室内（大井スポーツセンター2階）の開催になります。

申込み：大井ふ頭中央海浜公園 TEL 03 - 3790 - 2378  
（月～金 10時～16時30分）



ネイチャークラブ 会員先行受付 開始：4月16日（火）10時～  
一般受付 開始：4月18日（木）10時～



講師 accoさん

都内、お寺でのヨガ教室「テラヨガ」を主宰。  
企業やプライベートレッスン、自然の中で、様々な場所でヨガを行っている。  
日常の中で活かせるヨガを提案中。

主催：大井ふ頭中央海浜公園 <http://www.seaside-park.jp/>

