

10/7

sat 10:00 ~ 11:30

親子あおぞらヨガ

木々に囲まれた気持ちの良い空間で
自然との一体感を感じながら
親子でヨガを楽しみませんか



亀塚公園

東京都港区三田 4-16-20

締切 9/25 [mon]

今回の講師

NOB

日本ヨーガ瞑想協会認定講師 RYT500
JABC ベビー & 親子ヨガ指導者養成トレーナー

ヨガ指導歴 15 年。心地よく、分かりやすくをモットーに日常に活かせる身体の使いかたや心の在り方を伝えている。初心者から上級者まで幅広くほんの少しの意識や身体の使い方のコツでポーズを安定に導く指導と包容力のあるアジャストメントが定評。



持ち物

- ヨガマット or バスタオル
- 飲み物 タオル

服装

- 動きやすい服装

(Tシャツ・ジャージなど)

※公園内に着替えをする場所はありません

募集

15 組 程度

※大人 1 名につき子供 2 名まで
(5 歳以下は含めません)



参加費無料!

申込

① Google フォーム

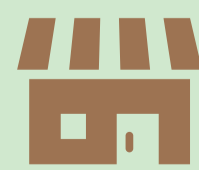
または

② 下記公園事務所に

① Google フォーム



② 白金台どんぐり児童遊園
管理事務所



公園 HP



主催
指定管理者

株式会社
グローバル

問合せ先 白金台どんぐり児童遊園管理事務所

東京都港区白金台 5-19-1

03-3444-3366