5/23

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

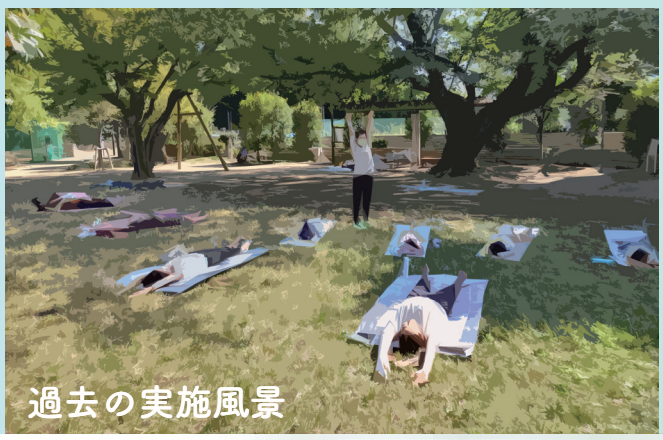
締切



今回の講師 **NOB** 大島 延子先生

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。
各地でヨガ、マインドフルネス、SUPyoga を指導。指導者養成も行なっている。


過去の実施風景





持ち物/服装

- ☐ ヨガマット or バスタオル
- ☐ 飲み物　☐ タオル
- ☐ 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

参加費無料！

申込

❶ WEB 申込フォーム
または
❷ 下記 公園事務所にて

親子あおぞらヨガ

白金台どんぐり児童遊園管理事務所

募集人数　15 組 程度 応募多数の場合 抽選
※大人 1 名につき子ども 2 名まで（5 才以下は含めません）

主催
指定管理者
グリーバル・ケイミックスグループ

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
HP»