

エミパーク 狭山稲荷山

ウェルネス 朝ヨガ

エミパーク 彩の森入間

やさしい ParkPILATES



～狭山稲荷山公園の朝の森林浴で五感を使って～

気候の良い季節になりました🌸
公園で健康づくりしましょう。
今年度は新たにピラティスボールを
取り入れながらレッスンします

開催日

全7回
すべて日曜日

4月12日

5月10日

6月7日

7月12日

9月13日

10月4日

11月15日



～木々に囲まれた公園でPILATES（ピラティス）をはじめませんか～

am8:30～am9:30

開催場所:エミパーク狭山稲荷山 コバトン広場

am10:30～am11:30

開催場所:エミパーク彩の森入間 芝生広場

【雨天中止】中止の場合、前日16:00までに
HPIに実施の可否をお知らせします。

【予約方法】参加を希望する公園に 電話、メール、FAX、窓口のいずれか方法で
事前にご予約ください。各レッスン定員20名

【参加費】大人:1000円 小、中学生:500円 (すべて税込、参加対象は小学生～)

【持ち物】ビニールシート、フェスタオル、水、ヨガマット(なければ、バスタオル2枚)
靴下(ピラティスのみ)、ピラティスボール(お持ちの方のみ)

【講師】ノブココ先生(指導歴20年)

【その他】当日はレッスン開始の15分前に各公園の管理センターにて、参加費を
お支払いください。

主催: 狭山稲荷山公園パートナーズ
狭山稲荷山公園管理事務所

稲荷山の
ホームページはこちらから



Tel04-2953-3228 FAX04-2953-8053

狭山市稲荷山1-23-1 西武池袋線 稲荷山公園駅下車徒歩1分

主催: 彩の森入間公園パートナーズ
彩の森入間公園管理センター

彩の森の
ホームページはこちらから



Tel04-2960-1664 FAX04-2960-1668

入間市向陽台2丁目地内 西武池袋線 入間市駅 下車15分