

堀兼・上赤坂公園  
**PARK  
YOGA**  
パークヨガ  
2021



【講師】三浦みいみ

ヨガ指導歴9年目

様々な施設や企業、個人宅等100カ所以上にてヨガレッスン指導経験あり。  
赤ちゃんからシニアまで、年齢を問わず「楽しめる！」レッスンがモットーです。

8 / 29 日

9 / 26 日

10 / 31 日

11 / 28 日

### 公園の森の中でヨガしませんか？

初めての方でも安心して参加できるメニューで、無理なく身体をほぐしましょう。運動不足が気になっている方、日々の疲れが取れない方など、身体と気持ちのリフレッシュに、どうぞお気軽にご参加ください。

＊ 日時：毎月最終日曜日 10:00～11:00

＊ 場所：堀兼・上赤坂公園

※天候の良い日には屋外で開催いたします。  
※雨天や猛暑の場合は室内で開催いたします。

＊ 対象：どなたでも

＊ 参加費：500円

＊ 定員：10名

＊ 持ち物：ヨガマット（レジャーシートや大判バスタオルでも可）

＊ 服装：裸足でヨガができる服装

＊ お申し込み：事前のお申し込みが必要です。

公園窓口へお越しいただくか、お電話でお申し込みください。

#### 新型コロナウイルス感染症対策について

- ・ イベント中のマスクの着用にご協力ください。
- ・ イベント前の手指の消毒にご協力ください。
- ・ 発熱や咳などの症状のある方は参加をお控えください。
- ・ イベント中はなるべくソーシャルディスタンスを保ち、大声での会話はお控えください。
- ・ 感染拡大状況などによりイベントが中止になる可能性があります。

・ お客様の住所・氏名・電話番号などの個人情報は、「パークヨガ」における本園からのご連絡のために使用し、目的外に使用することはありません。  
・ 収集した個人情報は、厳重に管理します。また、本人の同意を得ることなく第三者に開示・提供することはありません。  
・ 記録としてイベント風景を写真撮影させていただきます。またこの写真は公園のホームページやチラシに使用する可能性があります。

【堀兼・上赤坂公園 管理事務所】（指定管理者：狭山市公園パートナーズ）  
〒350-1312 埼玉県狭山市大字堀兼 2484 番地 3  
TEL：04-2959-1200 FAX：04-2957-4001 Mail：sayamapark@seibu-ryokka.com