

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

9/26

10/31

11/28

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ございます。

・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ございます。

【堀兼・上赤坂公園 管理事務所】（指定管理者：狹山市公園パートナーズ）

〒350-1312 埼玉県狹山市大字堀兼 2484 番地 3

TEL : 04-2959-1200 FAX : 04-2957-4001 Mail : sayamapark@seibu-ryokka.com