



—Instructor Profile—

ワタナベスタジオ

渡部 幸

MIYUKI WATANABE

狭山で53年続くワタナベスタジオに所属。

ヨガ歴20年。

ライフスタイルに合わせたお家でもできるヨガを

考案し、幅広い年齢層にヨガを指導しています。

スタジオを中心に出張ヨガや企業向けヨガなどを

行い活躍中。

パークヨガでは自然の中でヨガをできることを

楽しみにしています！

ヨガで新しいライフスタイル、始めてみませんか？

堀兼・上赤坂公園では、緑に囲まれた公園の林を会場にヨガ教室を開催します。初めての方でも安心なメニューで、月に2回、継続して参加することでバランスの良いヨガ習慣をあなたのライフスタイルに取り入れませんか？運動不足が気になっている方、日々の疲れがとれない方など、気持ちのリフレッシュやメリハリある身体を目指すために、どうぞお気軽にご参加ください。



堀兼・上赤坂公園

2024

PARK YOGA

公園のホームページ
「イベント情報」欄にも
詳細情報を掲載します！



HPはこちら！

- ・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。

チラシ作成日 2024.2.25

場 所：堀兼・上赤坂公園

※12月以降は室内での開催予定です。

※雨天時は室内で実施します。

時 間：10:00～11:00

参加費：800円(税込)/回

定 員：15名

持ち物：ヨガマット

服 装：裸足でヨガができる服装

お申込：事前のお申込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。

毎月
第2・第4
日曜日

【開催スケジュール】

回ごとに異なるアプローチのヨガを継続し、バランスよいヨガ習慣を始めましょう。

第2日曜日・・・心とカラダをほぐすメンテナンスヨガ

第4日曜日・・・メリハリある身体を目指す筋力アップヨガ

4月 14日 28日	10月 13日 27日
5月 12日 26日	11月 10日 24日
6月 9日 23日	12月 8日 22日
7月 14日 28日	1月 12日 26日
8月 11日 25日	2月 9日 23日
9月 8日 22日	3月 9日 23日

【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