

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。

—Instructor Profile—

ワタナベスタジオ

渡部 幸氏

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！



堀兼・上赤坂公園 パークヨガ 2025 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 2025.3.20

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(先着順)

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13日27日	10月12日26日
5月11日25日	11月9日23日
6月8日22日	12月7日21日
7月13日27日	1月11日25日
8月10日24日	2月8日22日
9月14日28日	3月8日22日

※12月のみ第1、第3日曜日の開催となります。

【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