

ニコニコペースで体づくり&ダイエット

ヘルシージョイクラブ

大枝公園
oeda park

サンデーモーニングヨガ



プログラムの内容

ゆっくりとした簡単なポーズなので、初心者でも大丈夫！
日曜の朝、
青空の下のヨーガで一日をはじめてみませんか？



講師 奥村 智代

自身の経験を生かし、ヨーガを通して、心身ともに笑顔でハッピーな毎日を過ごせるようお手伝いします。

ヨガ教室 Tomoyoga (京阪土居、城東古市) 主宰

日時 **第1日曜日 9:00 ~ 10:00**

持ち物 動きやすい服装（屋外なので着脱できる上着があると安心です。）、タオル、水分補給用の飲み物、ヨガマット（レンタル有。200円/回）**無料！**
※ヨガマットの代わりに大きめのタオルやレジャーシートでも大丈夫です。
※妊婦の方は母子手帳をお持ちください。

集合場所 **大枝公園パークセンター（雨天決行）**

定員 **20名**

1000円/回

対象 **どなたでも参加OK!**
※お子さまも参加OKですが、プログラム中は他の方へのご配慮をお願いします。

申込み **ヘルシージョイクラブ大枝公園 HP から**
※電話でも受付可能。
大枝公園 (06-6991-8200) にお電話ください。
空きがあれば当日参加も可能です。

ヘルシージョイクラブ
大枝公園 HP



参加費 ~~1200円/回~~ (小学生以上)

割引キャンペーン実施中！



公園からの健康づくり
keep fit at the park

※講師はやむを得ない事情により変更する場合があります。

※金額は消費税を含みます。

専門の健康プログラムをお持ちで、当クラブの講師をしたいという方は、担当の森までご連絡ください。

TEL: 06-6942-1885 oeda@parkhealth.jp