

大仙公園の芝生広場で心もからだもリフレッシュ！

# ストレッチヨガ



**講師 武田 愛先生**  
(ストレッチヨガインストラクター)

## プログラムの内容

カラダの硬い方、初心者向けのヨガです。

東洋医学の考え方を取り入れ、  
呼吸法 + ツボ押しストレッチ + リラクゼーション法  
を組合せることで、心と体のバランスを整えます。



**日時** 4月28日(土) 10:30~11:30

5月3日(祝) 10:30~11:30

**場所** 大仙公園 芝生広場 (雨天中止)

**定員** 各回 20名

**参加費** 500円

**持ち物** 動きやすい靴・服装、汗ふき用のタオル、水分補給用の飲み物  
(当日肌寒い天気のとときには、寝そべった際に羽織れるブランケットやバスタオルなど)

**対象** 初心者向けですが、どなたでも参加できます。

※参加申込は下記まで。空きがあれば当日参加も可能です