

初心者歓迎

5/25 火 港南台西公園



パークヨガ

公園イベント第2弾開催!

◆パークヨガ開催 in 港南台西公園

横濱タウン新聞では、前回好評を頂いた公園太極拳イベントに引き続き、パーク（公園）ヨガを開催致します。

外気の新鮮な空気を吸いながら、青空の下、気持ちよく身体を伸ばしませんか。

「ヨガ」とはサンスクリット語で「つながり」を意味する言葉。心と身体を繋げ調和させることを目的としています。

ヨガは呼吸やアーサナ（動作・姿勢のこと）を通じて心や身体の緊張や歪みをほぐし、心と身体の調和・安定に役立ちます。

この1年は閉塞感を感じている方も多いと思いますので、日常生活で偏つてしまった心と身体をこの機会にリセットしませんか。身体が硬い方、ヨガ未経験の方も安心してご参加頂けます。

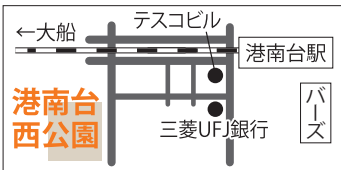
イベントは人数限定にて開催致します。場所はJR港南台駅徒歩3分、港南台西公園です。線路沿い本郷台方面に向かい角にある公園です。

★ヨガの期待できる効果

身体のだるさの改善（肩凝り・腰痛予防）、代謝アップ、ダイエット効果、更には自然治癒力アップやストレスケアなど、現代人

が抱える多くの問題にアプローチできることから今では世界中でポピュラーとなった健康法です。

【集合場所】 駅寄り入口付近



お申込み

パークヨガ 体験イベント

受付 横濱タウン新聞

お電話受付時間10時～17時(平日)

- ①お名前
- ②ご連絡先
- ③参加人数

- ◆日時:5月25日火曜日10時～(50分)
- ◆参加費:1,000円(当日払い)
- ◆港南台西公園(駅寄り入口付近)
- ◆動きやすい服装、タオル、飲料水、ヨガマット(ない方はバスタオルでも可)
- ◆インストラクター:aiko
- ※要事前予約(人数制限有り)

※雨天中止(開催有無については、当日朝7時まで決定し、下記横濱タウン新聞ホームページ内【Newsページ】にてご案内致します。

⇒ <http://www.town-np.jp/news.html>

TEL 070-1180-5211

ask@town-np.jp