



安間川公園

外ヨガ教室

屋外だから開放的で爽快!

今、ここに在る
"自分"を感じ
太陽のもとで
呼吸をしましょう!

秋期

令和3年9月3日～11月12日

毎週金曜日 10:30～11:30

新型コロナ対策実施中

免疫力アップ!

講師:村松里美先生

個別シートで密回避
消毒液
抗菌ペーパータオル
非接触型体温計

呼吸を意識的に行うことで
自律神経のバランスが整います
何かと制約があり、不安も多い今
呼吸をしながら体を緩めて、
体とつながる心を整え、

心も体も健康に♡
ブレない自分を作りませんか

【募集要項】

- 場所：安間川公園芝生広場
- 対象：一般 募集定員：15名 [応募者多数の場合抽選]
- 受講料：600円×回数
- 持ち物：ヨガマット（外用）、タオル、飲み物など、動きやすい服装
※ヨガマットは、防水レジャーシートとバスタオルで代用できます。

申込方法：下記申込欄に必要事項を記入の上、直接安間川公園までご持参いただくか、
下記問い合わせ先までFAXまたは郵送にてお申し込み下さい。
メールの場合は、①講座名[外ヨガ春期] ②受講者氏名 ③年齢 ④性別 ⑤住所
⑥電話（FAX）番号 ⑦連絡用メールアドレスをご記入の上、
下記アドレスへお申し込み下さい。（※お電話での申込み受付はできません）

締切：8月27日（金） 必着

お問い合わせ 浜松市安間川公園 〒435-0005浜松市安新町181-2 TEL053-421-4295/FAX 053-463-8002
 合わせ Eメール：anmagawa@cy.tnc.ne.jp URL：<https://www.birukan.jp/anmagawa/>

※申込み用紙は当施設HPお知らせより印刷が可能です。（PDF形式）

ご都合に合わせて

1回ごとの受講が可能です!

託児はできませんが、
お子さまとご一緒の
参加も大歓迎です!

みなさまの
ご感想より

「外だからとっても開放的。
一度やったらインドアなんて
考えられない!」

「呼吸法で感情をコントロールできる
ようになり、家族の笑顔が増えた
気がします♪」(ママさん受講生)



スマホ・ケータイから
お申込みいただけます

安間川公園・外ヨガ教室（秋期） 令和3年 9.3 ～ 11.12

受講者[フリガナ]氏名		住所	
		〒	
携帯（自宅）電話番号	FAX番号		性別
			男 / 女
連絡用メールアドレス※anmagawa@~のPCメールを受信できるようにご設定ください。			
@			

《個人情報取扱い及び肖像権について》 ご記入いただいた個人情報は、スクールの案内、運営のみに使用します。
また、レッスン中に撮影した写真をホームページや募集広告等にて使用する場合がございますので、予めご了承ください。