

安間川公園

リフレッシュ！ やさしくはじめる

外ヨガ教室

秋期

公園だから気軽に始められます！
秋期受講生、大募集中！！

令和7年10月3日～令和7年11月28日（全9回）

〔雨天中止〕 ※開始1時間前を目途にホームページ「新着情報」に掲載します

毎週金曜日 10:30～11:15

広い空と大地の元で
"呼吸"を感じて、
気持ちよく
体を動かしましょう！

こんな方におすすめします

- ✓ 運動不足を感じている
- ✓ 日頃、考え事が多い
- ✓ 運動習慣がない 体力に自信がない
- ✓ 体が硬くてあきらめている
- ✓ ヨガをやってみたいけど
スポーツクラブやスタジオではちょっと不安

会 場 安間川公園 野球場（使用できない場合は芝生広場）

講 師 村松 里美 先生

対 象 一般（どなたでも） 定 員 15名

受講料 600円（1回ごとに徴収）

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

※お一人に一枚ブルーシートを貸し出しております。

お申込み 下記申込欄に必要事項を記入の上、直接安間川公園まで

方 法 ご持参いただくか、下記問合先まで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 秋期」②氏名③住所④電話(FAX)番号

⑤性別⑥年齢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。

（※お電話での申し込みは受付できません）

締め切り 定員まで随時募集

お問い合わせ 浜松市安間川公園 〒435-0005浜松市東区安新町181-2 TEL053-421-4295/FAX053-463-8002

合 係 Email : anmagawa.park@gmail.com URL : <https://www.birukan.jp/anmagawa/>

※お申込み用紙は当施設HPお知らせより印刷（PDF形式）が可能です。

「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♪」

FAXお申込み
053-570-4560



※メール画面より
必要事項を入力
してください



スマホ・ケータイから
お申込みいただけます

安間川公園・やさしくはじめる外ヨガ教室（R7年度秋期）			
お名前（ふりがな）	ご住所		
	〒		
携帯（自宅）電話番号	FAX番号	性別	年齢
		男 / 女	
連絡用メールアドレス ※anmagawa.park@～のPCメールを受信できるようにご設定ください。			
@			登録に変更なし

「個人情報の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。