

第3回

# はじめての 青空ヨガ教室

深い呼吸とゆっくりとした動きで、からだも心もリラックス。  
青空の下で、からだを気持ち良く動かしませんか？



Yacchi



講師

おうちエクササイズ KeiRusiedutton  
代表：福嶋 景子  
(タイ式ヨガルーシーダットンインストラクター)



日時：2022年7月2日(土)

10:00~11:00

※雨天延期(両日7月9日(土)開催時間は同上)

場所：八千代総合運動公園(芝生広場)

対象：中学生以上

参加費：500円(保険代込)

定員：30人(先着順)

持ち物：ヨガマット・動きやすい服装  
タオル・飲み物

お申し込み：6月16日(木) 9時受付開始



お電話または公園管理事務所にて  
☎047-406-3010

八千代総合運動公園  
園内マップ



八千代総合運動公園管理事務所  
八千代市萱田町253  
047-406-3010  
<https://yachiyo-park.jp/>



指定管理者 株式会社サンワックス

八千代市から承認を受け、指定管理公園の維持、管理をおこなっている会社です。