

誰でもできるリフレッシュ・ヨガ教室



日 時：令和7年10月19日（日） 9時から1時間半程度

※ 9時半から受付になります！

※ 雨天時中止です（当日9時以降に下記の公園事務所までご連絡ください）

集合場所：中田中央公園 レストハウス

内 容：樹林帯広場にてヨガの体験教室を行います。
自然の中でゆっくり呼吸。五感を使い、身体にも心にもゆとりを作りましょう。初めての方でもお気軽にご参加ください。

持 ち 物：ヨガマット（レジャーシート、敷物でも可）、バスタオル、飲み物

参 加 費：無料（小学生未満のお子様は大人同伴をお願いします）

定 員：先着10名（定員になり次第、締め切ります）

講 師：坂本 優子（ヨガ講師）

申 込：公園事務所窓口もしくはお電話で受付しております。
①お名前 ②ご住所 ③連絡先電話番号（日中つながるもの）
をお伝えください。
中田中央公園管理事務所 ☎045-805-0511（10時～16時）

締 切：令和7年10月16日（木）事前キャンセルも同様です。

主 催：奈良・ニホンターメンテナンス共同事業体