

# 誰でもできるリフレッシュ・ヨガ教室



日 時 : **令和6年8月3日(土) 17時から1時間半程度**

※ 16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しましょう。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でお願いします）**

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6年8月1日（木）事前キャンセルも同様です。

主 催 : 奈良・ニホンテ・メンテナンス共同事業体