

新横浜公園パークヨガ



令和元年11月17日(日)11:00-12:00

会場/新横浜公園草地広場※右図参照

参加料：500円

【募集人数】100名(先着順)

【対象】小学生以上

【募集期間】11月7日(木)12:00~

【申込み】下記URLからお申込みください

<https://www.ns-entry.jp/surl/20191117>

【持ち物】・運動できる服装 ・マット
・タオル ・飲み物



〈注意事項〉

- ・マットの貸出は行いますが、数に限りがあるため、お貸しできない場合があります。
- ・当日の受付は10時より、草地広場のトイレ棟で行います。
- ・荷物預かりはありません。貴重品はご自身で管理をお願いします。
- ・更衣は公園内にあるレストハウスをご利用ください。
- ・怪我や病気がある方は医師の相談の上、ご参加ください。
- ・妊娠中の方、飲酒されている方の参加はご遠慮ください。
- ・雨天中止
(中止の場合は当日の朝9:00に日産スタジアムHPへ掲載します。)



【講師】山田多佳子

日本フィットネス協会ディレクター
廣池ヨガ健康研究所/師範、
インドShivalayaa Yoga Shala
TTC200、高等学校2級中学校1級
保健体育教師、健康・体づくり事業財団
健康運動指導士、アメリカスポーツ医学会
運動生理学士