

EVENT INFOMATION

リニューアル講座のご案内 YOGAROMA～アロマをかったヨガ教室～の開催

日頃より、当公園をご利用いただきありがとうございます。

当公園施設をご利用の皆様に、YOGAROMA 講座をご案内いたします。

これまで開催しておりましたオリジナルヨガ教室に、アロマオイルを取り入れることにより、これまで以上に、身体へのリラックス効果を高めます。

毎月、その月にあったアロマを使用し、香りが持つ意味も詳しく知ることができる講座です。講座内容について、詳しくは下記のとおりです。

記

■YOGAROMA～アロマをつかったヨガ教室～

陸上競技場という『非日常空間』で特別な心地よい時間。

呼吸法から柔軟性を高め、腰痛予防、肩こり改善のほか、体のバランス、筋力アップに繋げていきます。

【講師】 碓井 克奈 (うすい かつな)

ヨガインストラクター (マタニティヨガ・琵琶の葉温灸圧施療師)

開 催 日 : 平成 28 年 1 月 12 日 (火)

13:30～15:00 (13:00より受付)

参 加 費 : 2,200円 (税込)

会 場 : 群馬県立敷島公園 正田醤油スタジアム群馬

持 ち 物 : 運動着、タオル、水分補給ドリンク、ヨガマット

お申し込み : 専用お申し込みフォーム

<http://www.shikishima-park.org/entry.php>

県立敷島公園ホームページ 各種教室案内 エクササイズ講座のページより
お申し込みフォームに入力または、お電話にて受付ています。

以上

お問合せ先

県立敷島公園 指定管理者 敷島パークマネジメント JV

Tel. 027-234-9338 広報担当 : 三友