



毎週  
金曜日

初心者向け

# やさしいヨガ

参加費 1回500円

初心者向けのやさしいヨガ教室です  
初めての方も、身体が硬い方も  
やさしくご指導させていただきます  
ココロとカラダをほぐしながら  
基本のヨガを楽しめます



日時：毎週金曜日

11:00～12:00 ※祝日は休み

場所：松の風公園管理棟2階  
(多目的室または和室)

持ち物：運動の出来る服装、飲み物、汗ふきタオル  
ヨガマットまたはバスタオルなど

お申込・お問合せ

練馬区立石神井松の風公園管理棟受付

TEL 03-5372-2455

または直接教室受付までお越しくください。



講師：浅津紀江

☆新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、消毒、マスクの着用をお願いしております。