

祖師谷公園



開園50周年記念

親子や初めての方大歓迎!! みんなで一緒に楽しもう

ヨガ教室を開催します!!

■ヨガ教室：プログラム

- ①【10:00-10:30】体ほぐしの朝ヨガ
朝ヨガでやさしくカラダを目覚めさせましょう。
- ②【10:45-11:15】はじめてのやさしいヨガ
難しいポーズは無し。はじめての方でも安心です。
- ③【13:45-14:15】ゆがみリセット骨格調整ヨガ
姿勢や骨格をやさしく整えます。肩や腰に効果あり◎
- ④【14:30-15:00】リラックスヨガ
心も身体もふわっと軽くなる「癒しのヨガタイム」



■講師：OTAE

- ・inStyle エアリアルヨガ
インストラクター養成講座終了
- ・全米ヨガアライアンス RYT200 終了
- ・骨盤調整ヨガインストラクター養成講座終了
- ・キッズヨガ指導者養成講座終了

【プロフィール】

自身の身体のコンプレックスを克服したいという思いから「エアリアルヨガ」に出会い、心と身体つながりに興味を持ち、全米ヨガアライアンス RYT200 を取得。現在は、これまでの経験と学びを活かし、子どもから大人まで楽しめるヨガを提供。初心者や親子で参加できる体験イベントやスクールでヨガの心地よさと楽しさを広めている。

■場所：【祖師谷公園】 テニスコート

■主催：公益財団法人東京都公園協会

■共催：世田谷区

：公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団

「ヨガ教室」は「事前申込制・先着順」

4月25日(金)9:00 より申込を開始します。

申込は [コチラ](https://x.gd/toCJp) ⇒ <https://x.gd/toCJp>



申込 QR コード

ヨガ教室問合せ：
世田谷区スポーツ振興財団
03-3417-2811 (9:00-17:00)



公益財団法人 東京都公園協会
Tokyo Metropolitan Park Association

2025

6.1 SUN

10:00-15:00

※雨天時は6/8(日)

参加
無料