

# 森林公園で朝ヨガ！

ヨガマット持  
参下さい。

ブリッツェンの選  
手に会えるかも！

サイクリングターミナル職員 S は、毎週月曜日に Michie 先生のレッスンを受けています。  
先生のレッスンを受けると、むくみが取れて体がスッキリします。  
次の日体重計に乗ると1キロ減っています。ヨガは、朝行うのが体に一番良いと先生も言っています。いつまでも健康で居られる様に朝ヨガを体験して下さい。



宇都宮市森林公園の芝生広場で第2第4土曜日朝ヨガをや  
ってみませんか？

5月は8日・22日開催

ワンレッスン 1,000 円でどなたでも受けられます。

日時:2021年5月~9月の第2第4土曜日(雨天大広間で開催)

時間:7:30~8:30

場所:宇都宮市森林公園芝生広場

講師:阿久津通恵 先生



Michie 先生

★インド中央政府 SVYASA 認定ヨーガ療法士★ピークピラティス認定インストラクター

駐車場:サイクリングターミナル駐車場(台数20台)

受付:宇都宮市サイクリングターミナル砂川まで

(当日のレッスンも OK です。)

定員:20名(電話かメール・ラインで申し込み)

申し込みは

〒321-0324

宇都宮市サイクリングターミナル

宇都宮市福岡町 1074-1 ☎028-652-4497 FAX 028-652-1381

E-mail ucct4497@bell.ocn.ne.jp

