

令和5年度

# P a r k ヨガ

青空の下でココロとカラダをリフレッシュ♪

参加費

1回 500円

(保険代含む)

日 時 5月20日(土)・27日(土)  
AM9:30~11:30 (受付9:00~)

場 所 駒形公園 桜広場 [水道庁舎東側]  
(東松山市下唐子 775 番ほか)  
※雨天の場合:唐子地区体育館

対 象 市内在住・在勤・在学の成人

募集人数 各日 20名 (先着順)

《持ち物》 ヨガマット (バスタオル)・飲み物・汗拭きタオル・日除け帽子・  
体育館シューズ (雨天時) \*動きやすい服装でお越しください。

## 【申込方法】

東松山文化まちづくり公社へ直接または  
右記 QR コードよりお申込みください。



参加費は申込期間内にまちづくり公社窓口へお持ちください。

## 【申込期間】

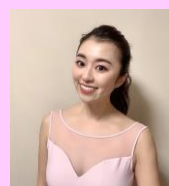
令和5年4月3日(月)~5月15日(月)  
・月曜日~金曜日(祝日を除く) 8:30~17:00  
・土曜日 8:30~12:00

## 【問い合わせ】

(公財) 東松山文化まちづくり公社  
東松山市松葉町 1-2-3 東松山市総合会館 1階  
TEL 0493-24-6080  
FAX 0493-24-9909

講師:伊藤 育代 (いとう いくよ)

JYIA 日本ヨガインストラクター協会 1級  
JYIA 日本ヨガインストラクター協会 2級



幼少期からクラシックバレエを習い、身体を動かす楽しさ、大切さを学ぶ。その経験を活かし、ヨガ、ピラティス講師の資格を取得。現在ヨガ ピラティス バレエ講師として、スポーツクラブやバレエスタジオ、企業イベント等で子供から大人まで幅広い方々へ指導中。

~ 先生からのメッセージ ~

芝生の広い公園と青い空の下でヨガをして、いつもと違う特別な時間を過ごして心も身体もリフレッシュしましょう! お会いできることを楽しみにお待ちしております。

主催



公益財団法人 東松山文化まちづくり公社