

参加費

¥500

亀戸中央公園

火曜日

# ノルディックウォーキング & リラックスパークヨガ

前半はノルディックウォーキングでポールの使い方や歩き方を練習し、たくさん動いた後は自然豊かな公園で呼吸法を取り入れながらヨガのリラクスポーズを行っていきます。呼吸を意識してあげるにより自律神経を整えて心も体もリラックスすることが期待できます

日程	3月11日(火)、25日(火)
時間	14:00~15:00 ※25日(火)は12:00~13:00に変更
集合場所	亀戸中央公園サービスセンター
定員	6名
コース	公園と公園を繋ぐ道 約3Km
講師	momoco
参加費	500円(税込、専用ポール・ヨガマットレンタル込)

ご予約・詳細は  
こちらから↓



※当日現金にてお支払いください  
※プログラム開始の10分前までにお越しください  
※雨天中止。プログラム開始の1時間前にご予約時のメールアドレスへ中止のご案内をいたします。

## 【お問い合わせ】

亀戸中央公園サービスセンター

☎ 03-3636-2558

(お電話対応時間：9:30-16:30)

ランニング、筋膜リリース、パークヨガクラスも  
随時開催中！詳細はQRコードからご確認ください

