

# 森林浴 yoga



## 11月18日(金)森林浴ヨガ開催

サイクリングターミナル前の芝生広場で行います。

60分のヨガをお楽しみ下さい。

雨天の場合サイクリングターミナル大広間で開催致します。

行 程:10時20分～受付・10時30分～11時30分までヨガ

11時30分～昼食(お弁当付きです。芝生の上でランチをどうぞ)

会 費:1,500円(講師料・弁当代)

講 師:スポーツインストラクター 植木美登利 先生

定 員:25名

持ち物:ヨガマット(ない人は、バスタオルで対応) 飲水・タオル・動きやすい服装

申し込み:11月7日(月)～電話受付(定員になり次第〆切)

宇都宮市サイクリングターミナル

〒321-0342 宇都宮市福岡町 1074-1 火曜日・休館日

電話 028-652-4497 FAX028-652-1381

