

# 森林公園で朝ヨガ！

ヨガマット持  
参下さい。

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 第土曜日朝ヨガをやってみませんか？

ワンレッスン 1,600 円高校生以上～

日時：2023 年 5 月 13 日土曜日(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

