

自然の中で心と身体を癒す

林の中のヨガ



2025年

10月25日(土)

午前の回 11:00～12:00

午後の回 13:30～14:30

※雨天中止

都立狭山公園 トウカエデの林集合



講師 CHIZU氏 (YOGA SHARANAM)

インド政府公認シバナンダヨガ上級講師。所沢市でヨガクラスを開催。年齢性別、体の硬さを問わず、どなたでもヨガを楽しめるスタイルが人気。

参加費 1,000円(税込)

ヨガマット無料レンタルあり

定員 各回20名 先着順

対象 中学生以上・初心者歓迎

申込方法 事前申込み

公園ホームページよりお申込みください



こちらから
お申込み

鳥のさえずりや木漏れ日に包まれ、
森の香りを感じながら行うヨガプログラムです。
美しい林の中で、身体を気持ちよく動かし、
呼吸法と瞑想で心と身体を軽やかに整えます。
自然の中のリラクゼーションを味わってみませんか。

主催・問合せ：狭山丘陵パートナーズ TEL：042-393-0154 [受付時間 8:30-17:30]