

家族みんなで楽しめる！

# 青空ヨガ

4月24日(日)  
10:30~11:30



雨天の場合は  
室内で決行いたします！

ふかふかの芝生の上で、ヨガを体験してみませんか？  
緑溢れる自然の中で行うヨガは、気分が開放され日常のストレスや  
疲れを取り除いてくれます。  
家族みんなで一緒にご参加頂けるような、初心者の方も安心の内容です。  
自然に包まれながら、カラダもココロもリフレッシュしましょう！

場所：目白台運動公園 芝生広場

費用：1名につき500円

対象：どなたでも  
(小学生以下は保護者同伴)

定員：15名

講師：星合 亜紀子(ヨガインストラクター)

全米ヨガアライアンス200時間  
マタニティヨガ指導者養成コース修了  
ベビーマッサージ集中トレーニング修了 他

持ち物/服装：動きやすい服装・スポーツタオル・飲み物

(※肌寒い場合がある為、温度調整出来る上着があると便利です。)

(※ヨガは裸足で行います。)

(※ヨガマットは無料でお貸出し出来ます。)

お申込み：裏面の参加申込書に必要事項をご記入の上、  
目白台運動公園パークセンターへ直接お持ち  
いただくか、電話・FAX・メールでお申し込み  
ください。

妊婦さんや、赤ちゃん連れの方も  
参加OK！無理せずポーズは出来る範囲  
で行いましょう。  
途中でお休みを挟んでも大丈夫です。  
痛みや疾患をお持ちの方は  
レッスン前にインストラクターまで  
お伝え下さい。



星合亜紀子先生



お問い合わせ先：文京区立目白台運動公園 パークセンター

(指定管理者：目白台運動公園・西武パートナーズ)

〒112-0015 文京区目白台一丁目20-2

TEL:03-3941-6153 FAX:03-3941-6159 メール:info-mejirodai@seibu-la.co.jp

# 〈申込書〉

～家族みんなで楽しむ～

## 青空ヨガ

### 〔講師のご紹介〕



#### 星合 亜紀子(ほしあい あきこ)

怪我のリハビリからヨガを始める。

ヨガにより心身の健康を取り戻し、2005年より都内数カ所のヨガスタジオにてインストラクターとして活動し始める。2014年に長男を出産。

ヨガが妊娠中の身体にとってもいい効果があると実感し、また産後の身体と心の回復にも役立つ事を多くのママ&プレママ達に知ってもらうため、ママヨガを中心に活動中!!

(ヨガ指導歴:10年)

まずは楽しんで頂くこと、  
そしてご自身の身体について  
よく知り、ご自身をもっと好き  
になって頂く事をモットーに  
クラスを進めています。

- \*当日は開催時間の少し前に、園内パークセンターの受付へお越しください。
- \*参加費は当日受付でお支払いください。
- \*お申し込みをキャンセルされる場合は、キャンセルが分かった時点で出来るだけお早目にご連絡ください。

参加者情報		
ふりがな		
氏名：		
歳	男 ・ 女	電話番号：

- ・この申込書は、「青空ヨガ」開催のために利用します。
- ・お客様の個人情報は、本園からの案内等の連絡のために使用し、目的外に利用することはありません。
- ・収集した個人情報は、厳重に管理し、第三者に開示・提供することはありません。