

森林浴を楽しみながら、フィジカル(身体面)とメンタル(精神面)の  
リラクゼーション・プログラム。

# 動と静のハーモニー



動

目白台運動公園  
青空ヨガ体験

静

肥後細川庭園  
茶道・庭園散策体験

肥後細川庭園では茶道および庭園散策、  
目白台運動公園では芝生広場をスタジオとしての青空ヨガを体験します。

- 日時/2019年9月29日(日) 9:00～12:00 小雨決行
- 会場/肥後細川庭園・松聲閣  
目白台運動公園・芝生広場
- 参加料/1,200円 ■定員/16名 ■申込方法/事前予約
- 当日のスケジュール
- 9:00 受付(肥後細川庭園・松聲閣)
- 9:10～10:30 茶道体験・庭園散策(肥後細川庭園・松聲閣)
- ～目白台運動公園移動・着替え～
- 11:00～12:00 青空ヨガ体験(目白台運動公園・芝生広場)
- 持ち物/ヨガができる服装 ※ヨガマットは公園で準備します。
- お申込み/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・ファックスでお申込みください。

茶道体験講師:鈴木宗光

裏千家茶道準教授。「松光会」代表。

ご近所の方のご要望を受けて、肥後細川庭園・松聲閣リ  
ニューアル時(2016年)より同所にて月1回程度「お茶に親  
しむ会」を開催しています。

青空ヨガ体験インストラクター:星合亜希子

怪我のリハビリのため、ヨガをスタート。出産を期にヨガが妊  
娠中や産後の身体に良いことを実感し、ママヨガを中心に  
2005年より都内数ヶ所のヨガスタジオにて活動中です。

【お問合せ先】

目白台運動公園(指定管理者:目白台運動公園パークアップ共同体)  
〒112-0015 東京都文京区目白台1-20-2  
TEL:03-3941-6153 FAX:03-3941-6159  
<https://www.mezirodaipark.jp/>

参加申込書	ふりがな	
	氏名:	電話番号:
	歳	

※お客様から収集した個人情報は「動と静のハーモニー」における当園からのご連絡のために使用し、目的外に使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、ご本人の同意を得る事なく第三者に開示提供することはありません。