

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。

動と静のプログラム



動

目白台運動公園
青空ヨガ



静

肥後細川庭園
松聲閣・庭園散策



肥後細川庭園では松聲閣・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/2021年11月21日(日) 10:00~12:00 小雨決行

■会場/肥後細川庭園・松聲閣
目白台運動公園

■参加料/1,000円 ■定員/12名 ■申込方法/事前予約

■当日のスケジュール/

9:50 受付(肥後細川庭園・松聲閣)

10:00~10:30 松聲閣・庭園散策

10:30~11:00 ~目白台運動公園へ移動・着替え~

11:00~12:00 青空ヨガ体験(講師:平岡雅子)

■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。

【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/>



参加者には
「黒糖ドーナツ棒」
をプレゼント!

参加申込書

ふりがな

氏名:

電話番号:

※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。