

毎月第2金曜日開催

Park Fitness ポイント  
対象のイベントやプログラムへの  
参加ごとにポイント get して  
スタンプをもらおう!!

# 目白台運動公園 ヨガ教室



○日 時：12月10日（金）午前10：00～11：00

○場 所：芝生広場（雨天時は室内で行います。）

○対 象：どなたでも（小学生以下は保護者同伴でご参加ください。）

○定 員：15名（先着順）

○参加費：800円（ヨガマット無料貸出）

○内 容：パワーヨガ+ マットピラティス etc

○服 装：ヨガのできる服装

○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  
などでお申込みください。

### 【お問い合わせ先】

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.mejirodaipark.jp/>



講師：内田 盟子（うちだちかこ）  
経歴 指導歴 25年。都内近郊の  
スポーツクラブにてパワーヨガ、骨盤調整、  
エアロビクス、アクアビクスなどを指導。  
アクティブヨガ認定インストラクター  
ペルビックストレッチ認定インストラクター etc

### 〈参加申込書〉

ふりがな	電話番号：
氏名：	
備考：ex) お子様連れ、妊娠中 等・・・	

- ・お客様から収集した個人情報は「ヨガ教室」における当園からのご連絡のために使用し、目的外には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、本人の同意を得ることなく第三者に開示提供することはありません。