



目白台運動公園

# ヨガ教室



芝生の上で気持ちよくヨガ教室。  
カラダもココロもリフレッシュしましょう!

○日 時：毎月 第2金曜日 10:00～11:00

**4/14、5/12、6/9、7/14、8/11、9/8、  
10/13、11/10、12/8、1/12、2/9、3/8**

○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・持ち物：ヨガのできる服装、タオル、飲み物等

○申込み：下記に電話か直接で、①参加日、②参加者氏名、③電話番号をお伝えください。

※お子様連れ、妊娠中等ございましたら、お知らせお願いいたします。

・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。

## 【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27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  
ペルビックスストレッチ認定インストラクター