

そうだ♪藤見にいこう♪

ナイトウォーキング

藤見公園陸上競技場外周に夜間照明が設置されます。
運動するにも気持ちの良い季節！歩きにきませんか♪

期間：10月16日（金）より

10月16日～11月末までの
毎週金曜日は照明が増えBGMも流れ
とっても良い雰囲気♡
秋の夜長をお楽しみください♪
/ルディックウォーキングのポール
無料貸し出し有り。

※21時終了

10月

お月見ヨガ
心と身体を整えよう



全 日：19:30～20:30

（受付19:00～）

場 所：藤見公園陸上競技場

参加費：1,000円/回

暖かい格好でお越しく下さい。

※雨天中止



インストラクター 西岡多恵
全米ヨガアライアンス200修了
スタジオヨギーヨガンドラTT修了
レイキヒーリングlevel①～③修了
Facebook：Tae Nishioka
Instagram：bonyali_nu

初心者でも身体が硬くても大丈夫♪

1日の終わりに行うと良い月礼拝のポーズを練習していきます。月礼拝のポーズは睡眠の質を上げホルモンバランスを整え、骨盤矯正やダイエットの効果もあると言われています。月の満ち欠けを感じながらぜひ一緒に♪