

# ウェルネスプラザ パークヨガ



2020年  
10月  
10日(土)

## 〈免疫UPヨガ〉 10:00-10:45

大空の下、深い呼吸で自律神経を整え、  
リラックス効果と免疫力を高めます。  
自然の中でマインドとカラダをリセットし、  
涼しい季節を気持ちよく迎えましょう！

- 参加費 500円
- 先着15名(大人限定)
- 持ち物 ヨガマット(バスタオル可)、水分、タオル

※マスク着用でのご参加となります。

取手ウェルネスプラザ  
・パーク  
(雨天時：多目的ホール1F)

## 〈ファミリーマイルヨガ〉 11:00-11:45

外で体を動かす楽しいニコニコ時間を過ごしましょう！  
初めてヨガを体験される方も大歓迎。  
※ヘア以外の方との触れ合いはございませんのでご安心ください。

- 参加費 500円
- 先着5組(1組2名まで。お子様の参加可)
- 持ち物 ヨガマット(バスタオル可)、水分、タオル

※マスク着用でのご参加となります。



### 講師：天谷 由華

〈プロフィール〉

イベント会社での多忙のな日々の中で  
ヨガと出会い、ハワイへヨガ留学を  
決意する。帰国後、ヨガスタジオだけ  
でなく、出張ヨガ、企業ヨガ、パーク、  
ビーチなど様々な場所でヨガで伝える。  
出会う方との輪を大切にしながら  
活動しています。



申込方法：お電話にて

問合せ：取手ウェルネスプラザ  
0297-71-2122