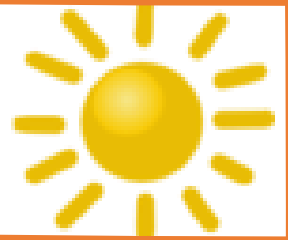


中村公園スポーツDAY

10月31日(土)



ヨガ教室

9:30~11:00

＊講師 師・・・Yama先生(Yama yoga)

＊集合場所・・・中村公園事務所

＊開催場所・・・桐蔭茶席(雨天:中村公園記念館)

☆公共交通機関をご利用ください

＊参加費・・・400円

＊服装等・・・ヨガマット、運動ができる服装
タオル、帽子

(芝生の汚れが気になる方は、レジャーシート)

＊レンタルヨガマット=100円

＊参加定員・・・10人(先着順)

プライベート空間
茶庭の芝生でヨガ体験



写真はヨガ教室の様子

リフレッシュ

13:30~15:00

ウォーキング

👉インストラクター・・・中村スポーツセンター

👉集合場所・・・中村公園事務所

👉開催場所・・・桐蔭茶席～公園 本園一帯
(雨天:中村公園記念館)

☆公共交通機関をご利用ください

👉参加費・・・無料

👉服装等・・・運動ができる服装、タオル

👉参加定員・・・10人(先着順)



無理のない運動で体をほくし
いつまでも若々しさを
保ちませんか!

健康散策を歩きながら
遊具・ベンチなどを使用し
体を動かします。

申込み方法

公園事務所窓口直接か

お電話(052-413-5525)でお申し込みください

受付時間 9:00~16:30

講習会及びイベント開催時に万一の事故に備えイベント保険に加入しております。



中村公園指定管理者

主催：岩間造園株式会社

協力：中村スポーツセンター

問合せ：052-413-5525

案内図

