

Park Yoga

～心と身体が喜ぶ、特別な時間を～

日時

2025年8月31日(日) 7:00-8:00

場所

練馬区大泉学園町9-4-3 大泉中央公園

料金

¥2,200(税込) ※会員様限定

持ち物

ヨガマットまたは大きめのバスタオル
フェイスタオル2枚(目隠し用)・日よけ(UVカット系)
虫よけグッズ等

清々しい朝の光を浴びながら

自然の中で呼吸を整え、身体をゆるめるパークヨガ。

朝の空気に包まれて鳥のさえずりや草木の香りで

身体の五感を目覚めさせることで、心も身体すっきりリフレッシュ。

深い呼吸とゆったりとした動きは”幸せホルモン”と呼ばれる

セロトニンの分泌を促し、一日を前向きな気持ちでスタートできます。

いつもより少し早起きして夏の終わりに自然とつながる

贅沢な時間を一緒に過ごしてみませんか？

【確認事項】

- ・ご予約時にご精算
(現金・クレジットカード)
- ・雨天中止
(前日15:00までに連絡いたします)
- ・10分前(6:50)集合をお願いします。
- ・お着換えのスペースはございません



Tamaki IR