



早朝ヨガクラブ 9月もやります！

(2012年8月25日 掲載)

毎週土曜日は早朝ヨガクラブ。

雨の日は室内になりますが、天気の良い日は松林の中でやっています。

今日は、開始の頃にパラパラと雨が落ちてきて、しばし待機。

少し遅れて始めましたが、徐々に雲が流れていって、

雲間から光が差し込んできました。

早朝の松林の中は、空気が新鮮で、呼吸をすると自然のパワーが

体の中に入ってくるような感じがします。



新鮮な空気



朝の光を浴びながら…

講師の声にあわせ体を動かしていくと、

徐々に体がほぐれていきます。

自分の呼吸に合わせて、決して無理せず、自分のペースで…。

体を伸ばして、ふう〜っと脱力すると体の中の血液がグルグルと

巡っていくのが分かります。



終わった後に、みんなで記念撮影。

皆さん、すっきりとしたいい笑顔です♪

いい笑顔♪

ヨガの後には、アイ스티ーとスコーンをお出ししています。

お時間のあるかたは、朝のひとつき、ゆっくりくつろいでください。

以前もご案内しましたが、早朝ヨガクラブはご好評につき

9月も行うことになりました。

毎週土曜日 7:00～(集合6:45)

料金1,500円



終わった後は、アイ스티ーで…

天気のいい場合は外で、雨の場合はガーデンハウスの中で行います。

晴れている場合は、当日の飛び込みも可能ですが、紅茶とスコーンの準備がありますので、前もってご連絡頂けると助かります。

皆さまのお越しをお待ちしております。

問合せ先

国際海浜エントランスプラザ 〒880-0836 宮崎市山崎町浜山414-1

TEL:0985-32-1369 FAX:0985-32-1380 E-mail:plaza@mppf.or.jp

Copyright (C) 2009 International seashore entrance plaza. All Rights Reserved.

[<< 前に戻る](#)

[<< 前に戻る](#)

マレットゴルフ体験会中止のお知らせ

(2012年9月15日 掲載)

9月16日(土)に予定していました「マレットゴルフ体験会」は、
台風16号接近のため、中止いたします。

今回のみやざき公園協会主催の体験会は中止になりますが、
宮崎マレットゴルフ協会主催の体験会は毎月開催しております。

毎月の体験会の詳しい日程は、

国際海浜エントランスプラザ (TEL0985-32-1369)

または

宮崎マレットゴルフ協会 (TEL0985-23-5005)

にお問い合わせください。



問合せ先

国際海浜エントランスプラザ 〒880-0836 宮崎市山崎町浜山414-1

TEL:0985-32-1369 FAX:0985-32-1380 E-mail:plaza@mppf.or.jp

Copyright (C) 2009 International seashore entrance plaza. All Rights Reserved.

[<< 前に戻る](#)

[<< 前に戻る](#)

秋のフラワーガーデンショーのお知らせ♪

(2012年9月20日 掲載)

.....

厳しい残暑も和らぎ、ずいぶん過ごしやすくなってまいりました。暑さ寒さも彼岸までとはよく言ったものです。

英国式庭園では、10月6日(土)～11月18日(日)まで秋のフラワーガーデンショーを開催致します。

紅茶がおいしくいただける季節になりました。夏の疲れを癒しに出かけられませんか！いろいろなイベントを開催します。

★ 花苗無料配布 ★

日時 10月6日(土)

内容 抽選で50名様に花苗のプレゼント

9:00～10:00の間に抽選券を配布します。

場所 英国式庭園前

★ 植物販売会 ★

日時 10月6日(土)～11月18日(日)

場所 英国式庭園フォーマル側テラス

★ コーラス花壇植栽 ★

日時 10月20日(土)10:00～11:30(受付9:30～)

場所 英国式庭園前

定員 30区画60名(グループでの応募可)

申込締切 10月12日(金)

★ ガーデンツアー ★

日時 10月6日(土)、11月3日(土)

11時～(30分程度)

料金 無料

定員 10名程度(当日受付可)

★ 球根を使った寄せ植え教室 ★

日時 11月18日(日)

①11:00～②13:30～③15:00～

場所 英国式庭園 ガーデンハウス

定員 各5名(事前申込)

参加料 2500円

★ 11月1日(木)「紅茶の日」★

紅茶全品半額で～す♪

テーブルコーディネートの展示(無料)

♪♪ ハロウィンイベント ♪♪

◆ ジャック・オ・ランタンの実演作成

日時 10月28日(日)10:00～



◆ お菓子をもらおう

日時 10月28日(日)10:00～16:30

◆ 仮装コンテスト

日時 10月28日(日)～31日(水)



■ カルトナーージュ教室 生徒作品展

日時 11月13日(火)～18日(日)

ガーデンハウス内に「イギリス」をテーマにした作品を展示致します。

■ カルトナーージュで作るマカロンのストラップ

日時 11月13日(火)13:30～15:30(受付13:00～)

場所 英国式庭園 ガーデンハウス

料金 1500円(材料費)

定員 10名(事前申込)

■ カルトナーージュの多面体BOX

日時 11月15日(木)13:30～15:30(受付13:00～)

場所 英国式庭園 ガーデンハウス

料金 2500円(材料費)

定員 10名(事前申込)

イベントの詳細内容は添付資料(PDFファイル)でご覧いただけます。事前申込が必要なイベントについては、定員になり次第締切らせていただきますので、お早めにお申し込み下さい。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

PDFファイル: [添付資料](#)**問合せ先**

国際海浜エントランスプラザ 〒880-0836 宮崎市山崎町浜山414-1

TEL:0985-32-1369 FAX:0985-32-1380 E-mail:plaza@mppf.or.jp

Copyright (C) 2009 International seashore entrance plaza. All Rights Reserved.

<< [前に戻る](#)