

[<< 前に戻る](#)

早朝ヨガクラブ 8月もやってます！

(2013年8月7日 掲載)



脇を伸ばして～

年代も20代～70代まで、幅広い女性が参加されています。

自分のペースで無理せずできるところも魅力です。

一つ一つの動きが決まると気持ちいい！

毎日、暑いが続いております。
7月は雨が全く降らず、毎日植物に水やりの毎日でした。
農家の皆さんはもっと大変だろうとお察しします。
8月に入って、やっとひと雨降って、ホッとしました。

さて、早朝ヨガクラブですが、8月も引き続きやっております。

早朝の涼しい風を感じながら、体を伸ばし、呼吸を整えると
スッキリとしたスタートを切れますよ。



決まった！

ヨガの後は、アイ스티ーとスコーンが付いています。



ヨガの後のひととき

8月と9月も毎週土曜日やってます。

飲み物とスコーンをご用意いたしますので、前日までにご連絡いただけると助かります。

早朝ヨガで体を整えて、暑い夏を乗り切りましょう。



笑顔が素敵！

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](#)



早朝YOGAクラブ 中止のお知らせ

(2013年8月30日 掲載)

.....
いつも、早朝ヨガクラブにご参加いただきありがとうございます。

8月31日(土)の早朝ヨガクラブは台風15号接近の為中止になりました。ご予約いただいている方々や参加しようと思われていた皆様には大変ご迷惑をおかけ致しますがご理解いただきますよう、よろしくお願い致します。

9月の毎週土曜日は予定通り実施致しますので、ぜひご参加ください。

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](#)



英国式庭園『秋のフラワーガーデンショー』開催のご案内

(2013年9月16日 掲載)

今年の恒例になりました『秋のフラワーガーデンショー』は10月5日(土)～11月17日(日)に開催されます。秋の草花に植え替えられた庭園では、この期間いろいろなイベントを催します。

オープニングの10月5日は、10時から宿根サルビアの苗を英国式庭園(コテージガーデン前)で先着100名様にプレゼント致します。お楽しみに！！

「ガーデンツアー」「コーラス花壇植栽」「寄せ植え教室」は参加者を募集しております。

詳しい内容については、添付チラシをご覧ください。



秋のコテージガーデン

＊花苗無料配布[宮崎日英協会主催]

日時: 10月5日(土) 10:00～

場所: 英国式庭園 コテージガーデン前

内容: 先着100名様 宿根サルビアの苗をプレゼント

＊ガーデンツアー

日時: 10月5日(土)、11月17日(日) 11:00～(30分程度)

料金: 無料

定員: 10名程度(当日受付可)

英国式庭園の説明や庭園内の植物についてご案内します。

＊コーラス花壇植栽[宮崎日英協会主催]

日時: 10月20日(日) 10:00～11:30(受付9:30～)

小雨決行(大雨の場合は中止)

場所: 英国式庭園

定員: 30区画60名(グループでの応募可)

申込締切 10月14日(月)

＊球根を使った寄せ植え教室

日時: 11月17日 ①11:00～ ②14:00～ (2回)

場所: 英国式庭園 コテージガーデン側

定員: 先着8名(事前申込)

球根を使って春まで楽しめる寄せ植えをつくります。

＊ミニコンサート(無料)

日時: 毎月第1,2,4日曜日 10:30～11:30

場所: 英国式庭園 ガーデンハウス

オカリナ演奏、クラシックギター演奏、ギター弾き語りなどお楽しみいただけます。

お散歩のついでにお立ち寄りください。

＊植物販売会

日時: 10月5日(土)～11月17日(日)

場所: 英国式庭園 フォーマルガーデン側テラス

宿根サルビアや、一二年草など販売します。



昨年のコーラス花壇植栽

☆＊ハロウィンイベント＊☆ [宮崎日英協会主催]



ジャック・オ・ランタンの実演作成

10月5日(土)～31日(木)はガーデンハウス内がハロウィン仕様に♪

❖ ジャック・オ・ランタンの実演作成
日時: 10月27日(日) 10:00～

❖ お菓子をもらおう
日時: 10月27日(日) 10:00～16:30

❖ ハロウィン仮装コンテスト
期間: 10月27日(日)～11月4日(月)

ガーデンハウスでは、期間中の土・日・祝日のみですが、お待ちかねのアフタヌーンティーセットがお目見えます。ぜひお楽しみ下さい。

【営業時間 10時～16時30分】

お問合せ・お申し込みは下記までどうぞ
皆様のお越しを心よりお待ちしております。

PDFファイル: [秋のフラワーガーデンショーチラシ](#)

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](#)



早朝ヨガクラブ 21日中止のお知らせ

(2013年9月19日 掲載)

.....
いつも早朝ヨガクラブにご参加ありがとうございます。

9月21日(土)の早朝ヨガクラブは先生のご都合により中止とさせていただきます。

9月28日(土)はいつもの通りです。

参加者の皆さまにはご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。



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](#)