

国際海浜エントランスプラザ & 阿波岐原森林公園 市民の森

# 早朝YOGAクラブ

暑い夏の日、だらだらしてしまう休日の早朝に、涼しい松林の中でヨガをして充実した1日をスタート。自然の中で心と体をリラックスさせ、健康的な生活習慣を身につけるきっかけにしてみませんか？

## 国際海浜エントランスプラザ 英国式庭園

日 時：7月・8月・9月の毎週土曜日(合計13回)  
7:00am ~ 8:00am(受付6:45 ~)

定 員：13名(事前申込)定員になり次第締切…雨天の場合  
※晴天の場合は人数に制限はありません。

参加料：1回 1,500円  
・ヨガ終了後には、水出しアイスティーとスコーンがついています。

対 象：小学生以上 どなたでも OK  
持参物：ヨガマットまたはバスタオル  
(屋外で使用できるもの)  
※雨天時はガーデンハウス内で行います。  
※動きやすい服装でお越しください。

お問合せ・お申込み：  
国際海浜エントランスプラザ 管理事務所  
TEL:0985-32-1369 FAX:0985-32-1380  
E-mail: plaza@mppf.or.jp  
[http://www.mppf.or.jp/entrance\\_plaza/](http://www.mppf.or.jp/entrance_plaza/)

## 阿波岐原森林公園市民の森 御池(みそぎ池)

日 時：7月27日(日)・8月24日(日)(合計2回)  
7:00am ~ 8:00am(受付6:45 ~)※雨天中止

集合場所：市民の森 管理事務所

定 員：20名(事前申込)定員になり次第締切

参 加 料：1回 1,500円  
・ヨガ参加者には、市民の森売店商品引換券  
アイスコーヒー または ミニソフトクリームと  
コーヒー豆のセット(有効期限2ヶ月)を発行。  
※ヨガ終了後すぐの引き換えも可能です。

対 象：小学生以上 どなたでも OK  
持 参 物：ヨガマットまたはバスタオル  
(屋外で使用できるもの)  
※動きやすい服装でお越しください。

お問合せ・お申込み：  
阿波岐原森林公園市民の森 管理事務所  
TEL:0985-39-7308 FAX:0985-39-7328  
E-mail:shimin@mppf.or.jp  
<http://mppf.or.jp/>

## 講師 田中博俊 MIND & BODY MINDY(ミンディー)

東京から宮崎へ移住して10年目。マッサージ・整体(一花 hitohana) & インストラクター(MIND&BODY MINDY)として活躍中。体の硬い人、運動の苦手な人でも気軽に参加できるレッスンを市内各地で行っています。

