



# 夏の朝に公園で楽しむ

# アロハヨガ



アロハヨガは自律神経のバランスを整え、ストレスを解消する呼吸法で行うヨガです。

明るい太陽の光を浴びながら、ゆったりとした時間を過ごし、心と体をリフレッシュしませんか。

**開催日時** 平成30年8月5日(日) 午前7時～8時

**集合場所** 五稜郭公園裏門

**参加料** 無料

**定員** 20名  
(※定員になり次第締め切ります。)

**対象** 一般

**持ち物** 飲み物(水分補給)、汗拭きタオル、ヨガマット  
※ヨガマットの無い方はお貸ししますので、講座申込時にお申し出ください。  
※運動しやすい服装でご参加ください。

**申込方法** 電話で受付いたします。

**申込期間** 平成30年7月5日(木)～8月3日(金)



講師：ヨガセラピスト 児玉典子氏

[ 申し込み先・問い合わせ ]

函館市住宅都市施設公社 東部公園事務所

TEL 0138-57-7210 (イベント当日連絡先 090-6874-7934)