



安間川公園

外ヨガ教室

令和7年4月11日～5月30日

毎週金曜日 10:30～11:15

全8回 [雨天中止]

春期

広い空と大地の元で
"呼吸"を感じて、
気持ちよく
体を動かしましょう！

心と体をスッキリ！
公園だから気軽に始められます！
新年度受講生、大募集中！！



講師：村松里美先生

こんなお悩みの解消に！

- ✓ 運動不足を感じている。
- ✓ 日頃、考え事が多い。
- ✓ 運動習慣がない。体力に自信がない。
- ✓ 体が硬くてあきらめている。
- ✓ ヨガをやってみたいけど、
スポーツクラブやスタジオではちょっと不安。

【募集要項】

場 所：安間川公園 野球場
(使用できない場合は芝生広場)

対 象：一般(どなたでも)

受講料：600円×回数

定 員：15名 [登録は15名以上でも可能です]

持ち物：ヨガマット(外用)、タオル、飲み物など、動きやすい服装
※お一人に一枚ブルーシートを貸し出してあります。

申込方法：下記申込欄に必要事項を記入の上、直接安間川公園までご持参頂くか、

下記問い合わせ先までFAXまたは郵送にてお申し込み下さい。

メールの場合は、①講座名[外ヨガ 春期] ②受講者氏名 ③年齢
④住所 ⑤電話(FAX)番号 ⑥連絡用メールアドレスをご記入の上、

下記アドレスへお申し込み下さい。(※お電話での申込み受付はできません)

締 切：令和7年3月30日(日) 必着(直接申し込みは21時迄) ※定員に満たない場合は随時募集

お問い合わせ 浜松市安間川公園 〒435-0005浜松市安新町181-2 TEL053-421-4295/FAX 053-463-8002

合わせ Email: anmagawa.park@gmail.com URL: <https://www.birukan.jp/anmagawa/>

※申込み用紙は当施設HPお知らせより印刷が可能です。(PDF形式)

スマホ・ケータイから
お申込みいただけます

みなさまの
ご感想より

「外だからとっても開放的。
一度やったらインドアなんて
考えられない！」

「呼吸法で感情をコントロールできる
ようになり、家族の笑顔が増えた気が
します♪」(ママさん受講生)

※メール画面より
必要事項を入力
してください



安間川公園・外ヨガ教室(春期) 令和7年 4. 11 ~ 5. 30

受講者[フリガナ]氏名	住所	
	〒	
携帯(自宅)電話番号	FAX番号	年齢
連絡用メールアドレス※anmagawa.park@~のPCメールを受信できるようにご設定ください。		
@		

《個人情報の取扱い及び肖像権について》 ご記入いただいた個人情報は、スクールの案内、運営のみに使用します。また、レッスン中に撮影した写真をホームページや募集広告等にて使用する場合がございますので、予めご了承ください。