

歴史ある山荘にて癒しのひとときを…

# もみじ園 山荘ヨガ体験

新緑のもみじ園は特別な空間、山荘ヨガで心身共にリラックスできます。  
是非、一度体験してみてください♪

会 場：長岡市もみじ園 巴ヶ丘山荘「もみじの間」（朝日 600）

開催日時：6月15日（火）、29日（火）、7月6日（火）

午前10時00分～午前11時00分

内 容：歴史ある山荘内で素晴らしい庭園を眺めながら動きの少ないヨガを  
中心に行ないます。終了後、事前に希望されている方には自分で点てる  
「抹茶セット」を山荘内にて提供します。

定 員：各回10名（先着順）

参加費：1,000円（保険料含む）

（抹茶セット希望の方は+500円かかります。）

持 物：ヨガマットもしくはバスタオル、飲み物、動きやすい服装

講 師：小林 奈津子先生（健康運動指導士）



## 《申込方法》

電話もしくは直接もみじ園にて受付します。

参加費は当日開催前に徴収いたします。詳細についてはお問い合わせください。

**申込締め切り 令和3年6月14日（月） ※6月15日開催分**

**令和3年6月28日（月） ※6月29日開催分**

**令和3年7月5日（月） ※7月6日開催分**

【お問い合わせ】

長岡市もみじ園：TEL 92-6360 ※毎週水曜日 休園日