

# 芝浦中央公園

## ～芝生の上で～

### いきいきヨガ体験教室

日時：令和8年5月30日(土)  
午前10時～11時（雨天中止）

場所： 芝浦中央公園 D面芝生広場

講師： ささき まゆみ先生

ヨガインストラクター/整体師

ヨガ指導歴15年

募集人数：先着8名

参加費用：無料

申し込み：参加をご希望の方は事前に

下記管理事務所までお申し込みください

動きやすい服装で  
飲み物持参にてお越しください  
ヨガマットはこちらで用意します

【身体も心もスッキリとクリアに】

日常生活にヨガを取り入れると  
身体が整い、呼吸が深くなり、  
心も安定してきます。  
ヨガ未経験の方も気楽に  
参加していただける内容で  
あることがモットーなので、  
どなた様も安心してご参加くださいね！



まゆみ先生

港区立芝浦中央公園管理事務所

TEL03-6433-2562