

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

今年度の山荘ヨガもあとわずか…まだという方は是非この機会に体験していただき紅葉へと移り変わる庭園を眺めながら心身共にリラックスしてください♪

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：9月21日（火）、10月5日（火）、19日（火） ※10月19日今年度最終日

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。※飲み物変更可能です。

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。

（申込み締切）令和3年9月20日（月） ※9月21日開催分

令和3年10月4日（月） ※10月5日開催分

令和3年10月18日（月）※10月19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