

# 7月10日 びわ湖の日

## 体と心を整えるヨガティス

### ●プログラム内容

ピラティスで体幹を鍛え、  
ヨガのポーズでしなやかさも  
手に入れましょう。

心身の安定を目指します。

焼きたてピザの昼食付きです！

講師:ウェルネススタジオ「梵我一如」主催

岩井 智子(とみい)さん

持ち物:フェイスタオル・水筒

締め付けのない動きやすい服装でご参加ください。



### ●対象、参加条件

どなたでも ※小学生は保護者同伴

### ●日時

6月7日(土)10~13時(9時45分よりやまね館にて受付開始)

### ●定員

15名

### ●場所

森林公園くつきの森

### ●参加費

おひとり 2,500円(+別途入園料 大人200円 小中学生100円)

ヨガマット貸出・昼食ピザ付き！

### ●申込方法、〆切、申込先

メールまたはFAXにて名前・住所・電話番号をお知らせください。

5/31(土)締め切り

### ●問合せ先

団体名:NPO 法人麻生里山センター

住所:滋賀県高島市朽木麻生443

電話:0740-38-8099

HP URL:<https://npo.kutsukinomori.net/>

検索名:森林公園くつきの森