

森林 リラクゼーション

～運動と深呼吸と瞑想～

森の中で過ごすひととき
自分らしさを感じてみませんか

【日時】令和7年9月19日(金)、26日(金)、10月10日(金)

【時間】9:10～10:00(※9:00管理棟にて受付開始)

【料金】1000円

【持ち物】ヨガマット、水分、タオル、レジャーシート

講師/米村陽子

予約不要・雨天時は室内でのヨガになります

青葉山ろく公園
0773-64-5454

森林リラクゼーション

～運動と深呼吸と瞑想～

講 師: YOGA インストラクター米村陽子

日 程: 2025 年 ※ 1 回のみの参加 OK

9 月 19 日・26 日(金)

10 月 10 日(金)



時 間: 9:10～10:00(受付 9:00 芝生広場) ※実施場所変更時には第 1 管理棟にて受付

場 所: 青葉山ろく公園(グリーンスポーツセンター) 屋外 ※雨天、芝の状況により屋内

参加費: 1000 円/1 回(当日支払い)

持ち物: ヨガができる服装・ヨガマット 飲み物・汗拭きタオル

※マットを汚したくない方はマットの下に引くレジャーシートをご準備ください。

※ヨガマット無料貸し出しあり(先着 5 名まで)

定 員: 先着 20 名(当日受付OK)

参加について

・教室の様子を写真撮影し、PR や報告などに
使用する場合がございます。

【お問合せ】 第 2 管理棟(パター場受付)

受付時間: 9:00～17:00

〒625-0015 京都府舞鶴市岡安無番地



TEL・FAX: 0773-62-2339

主 催: 一般財団法人舞鶴市スポーツ協会