

心と体をリフレッシュ

夏の南公園で朝ヨガ体験

Morning YOGA in 南公園

2026.

7 / 4

SAT.

9:15~10:00

朝のひんやり空気を吸い込みながら
屋外ならではの開放感の中で
心身ともにリフレッシュ！
初心者さんもお気軽にご参加ください。

持物

- ・ヨガマット
- ・動きやすく体温調節しやすい服装
- ・お飲み物

参加費：500円

当日お支払い（現金のみ）

定員：20名

締切：7/3（金）

お申込み・詳細は
とまちプラザへ
お電話
(0155-22-7890)
または
二次元コードから



インストラクター

長田 茂

SHIGERU NAGATA

とまちプラザ

ヨガインストラクター

※雨天の場合、とまちプラザ5階フィットネススタジオで実施します。

主催：とまちプラザ／南公園 指定管理者 株式会社オカモト

後援：帯広市教育委員会、十勝毎日新聞社、北海道新聞帯広支社