

MISSISSAUGA PARK

FUN SPORTS

各教室
先着20名

<https://mississauga-park.com>

公園でリフレッシュ

秋のスポーツ教室

気持ちいい季節、外で深呼吸しながら、
無理なく体をほぐす時間をはじめてみませんか？
ヨガもランニングも、初心者大歓迎！

公園で「自分時間」を

風が気持ちいい季節



パークヨガ教室 A

9:00～10:00 (月曜日)

1日の始まりに、自然の中で深呼吸。芝生の上で心と体をゆるめる朝のリフレッシュヨガです。



講師 杉浦 舞

ヨガ教室A
ヨガ教室B



パークヨガ教室 B

10:30～11:30 (月曜日)

日々のこわばりや疲れを手放して、自分のペースで整えていく心地よいヨガの時間です。



講師 近藤 尚紀

ランニング教室



ランニング教室

10:00～11:30 (火曜日)

走るのが初めての方も、記録を伸ばしたい方も大歓迎。筋トレや動きづくりを取り入れて楽しく走る教室です。

各教室
全8回

6,400 税込 円

参加申し込み方法：QRコード（下記参照）からお申し込みください ※申込期間 8/4 正午～8/31



Mississauga Park

ミササガパーク

〒448-0816 刈谷市半城土西町2-4

TEL.0566-87-4586

<https://mississauga-park.com>



MISSISSAUGA FUN SPORTS

秋季クラス 教室スケジュール & お知らせ

9 / September

日 月 火 水 木 金 土

	1	2	3	4	5	6
7	8 ヨガ A ヨガ B	9 ランニング	10	11	12	13
14	15	16 ランニング	17	18	19	20
21	22 ヨガ A ヨガ B	23	24	25	26	27
28	29 ヨガ A ヨガ B	30 ランニング				

10 / October

日 月 火 水 木 金 土

			1	2	3	4
5	6 ヨガ A ヨガ B	7 ランニング	8	9	10	11
12	13	14 ランニング	15	16	17	18
18	20 ヨガ A ヨガ B	21 ランニング	22	23	24	25
26	27 ヨガ A ヨガ B	28 ランニング	29	30	31	

11 / November

日 月 火 水 木 金 土

						1
2	3	4 ランニング	5	6	7	8
9	10 ヨガ A ヨガ B	11	12	13	14	15
16	17 ヨガ A ヨガ B	18	19	20	21	22
23 30	24	25	26	27	28	29

ヨガ教室 A : 9:00~10:00

ヨガ教室 B : 10:30~11:30

ランニング教室 : 10:00~11:30

各教室
先着20名

参加対象者
18歳以上の方が対象です。

各教室
全8回 **6,400** 税込 円

持ち物
水分補給用のドリンク、タオル、
ヨガマット（全教室、お持ちの方はご持参ください）、
ランニングシューズ（ランニング教室参加の方のみ）

天候不良による中止・振替開催について

万が一、天候不良などで教室が中止となる場合、メールでの通知は行いません。
中止の場合は、同じ曜日の別日に振替開催を行います。
中止および振替日程は、ホームページとInstagramにてお知らせいたしますので、必ずご確認ください。

参加申し込み方法：QRコード（下記参照）からお申し込みください ※申込期間 8/4 正午~8/31

