

ヨガ教室 ランニング教室

# 朝の一步が私を変える。

初心者から楽しめるクラスです

心と体を整える、充実の時間を一緒に

春の息吹とともにスタート!

各教室  
先着20名

春季クラス  
参加者募集中

少しでも体を動かしたいけれど、始める勇気が出ない…そんなあなたへ。  
ヨガ、ランニングで、無理なく心と体を整えながら新しい一歩を  
踏み出しませんか? 初心者でも安心、自然の中でリフレッシュできるチャンスです!



## パークヨガ教室 A

9:00~10:00 (月曜日)

朝の公園で、自然に包まれながら心と体を整えるヨガ。ゆったり呼吸して、日常にやさしい変化を。



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)

朝の光の中で、体を目覚めさせるヨガ。柔軟性とバランスを高めて、新しい一日をスタート。



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)

ランニングを始めた人、記録を伸ばしたい人向け。走るだけでなく筋トレや動きづくりなども行います。

各教室  
全8回

6,400 円 税込

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：3/3正午～



# MISSISSAUGA FUN SPORTS

## 春季クラス 教室スケジュール & お知らせ

2026

April

| SUN | MON                | TUE         | WED | THU | FRI | SAT |
|-----|--------------------|-------------|-----|-----|-----|-----|
|     |                    |             | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 5   | 6<br>ヨガ A<br>ヨガ B  | 7<br>ランニング  | 8   | 9   | 10  | 11  |
| 12  | 13<br>ヨガ A<br>ヨガ B | 14<br>ランニング | 15  | 16  | 17  | 18  |
| 19  | 20<br>ヨガ A<br>ヨガ B | 21<br>ランニング | 22  | 23  | 24  | 25  |
| 26  | 27                 | 28          | 29  | 30  |     |     |

2026

May

| SUN | MON                | TUE         | WED | THU | FRI | SAT |
|-----|--------------------|-------------|-----|-----|-----|-----|
|     |                    |             |     |     | 1   | 2   |
| 3   | 4                  | 5           | 6   | 7   | 8   | 9   |
| 10  | 11<br>ヨガ A<br>ヨガ B | 12<br>ランニング | 13  | 14  | 15  | 16  |
| 17  | 18<br>ヨガ A<br>ヨガ B | 19<br>ランニング | 20  | 21  | 22  | 23  |
| 24  | 25<br>ヨガ A<br>ヨガ B | 26<br>ランニング | 27  | 28  | 29  | 30  |
| 31  |                    |             |     |     |     |     |

2026

June

| SUN | MON                | TUE        | WED | THU | FRI | SAT |
|-----|--------------------|------------|-----|-----|-----|-----|
|     | 1<br>ヨガ A<br>ヨガ B  | 2<br>ランニング | 3   | 4   | 5   | 6   |
| 7   | 8                  | 9<br>ランニング | 10  | 11  | 12  | 13  |
| 14  | 15<br>ヨガ A<br>ヨガ B | 16         | 17  | 18  | 19  | 20  |
| 21  | 22                 | 23         | 24  | 25  | 26  | 27  |
| 28  | 29                 | 30         |     |     |     |     |

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 円 税込

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：3/3正午～



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>

