



ミササガパーク芝生広場

秋のスポーツ教室

初心者の方も大歓迎

YOGA

—— ヨガ教室 ——



- ♡ リラックス・ストレス解消
- 🧘 心と体を、心地よく整える

RUNNING

—— ランニング教室 ——



- 🔥 脂肪燃焼
- 💓 ダイエット・代謝アップ

講師紹介



ヨガ教室

杉浦 舞 先生

豊田市南部で
ヨガ&ウェルネスサロンを主宰。

深呼吸から、キレイに。

自然の中で呼吸を深めて、心と身体を整える
心地よさをお伝えしています。



ランニング教室

近藤 尚紀 先生

フルマラソン2時間43分28秒
ハーフマラソン1時間70分40秒

”がんばりすぎない“ ランニング

だから続けられる。
自分のペースで、楽しく走りましょう！

R Baker

Find Your Nature.

刈谷ミササガパーク店



参加特典 1ドリンク付き
(期間中お一人様1回限り)
レッスン後にぜひ！

各教室20名



応募者多数の場合
抽選となります。

持ち物



- ・ドリンク・タオル
 - ・ランニングシューズ
(ランニング教室のみ)
 - ・ヨガマット
(会費意、お持ちの方)
- ※ご持参ください。

途中参加OK!



空き状況については、
お気軽にお問い合わせ
ください。

応募QR



心と体を整えて、**じぶんらしい**毎日へ。

教室スケジュール & お知らせ

初心者さん
大歓迎！

お気軽に
ご参加ください♪

パークヨガ 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。

受講料 4,800円 (全6回)

パークヨガ 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。

受講料 4,800円 (全6回)

ランニング教室



🕒 10:00～11:30
(火曜日)

ランニングを始めたい人、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。

受講料 6,400円 (全8回)

9～11月のスケジュールカレンダー

9月 September

10月 October

11月 November

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

ヨガA パークヨガ教室 A
9:00～10:00 / 月曜日

ヨガB パークヨガ教室 B
10:30～11:30 / 月曜日

ランニング ランニング教室
10:00～11:30 / 火曜日

パークヨガ スペシャルイベント

10/12
(月)

ファミリーヨガ
同伴者無料！

親子でも夫婦でも、家族みんなで
楽しくリフレッシュ！
笑顔とふれあいが広がる、特別な時間を過ごそう。



10/26
(月)

ネイチャーヨガ

ミササガパーク内で、五感を研ぎ澄ます
特別なひとときを。



ランニング教室 各回テーマ別



第1回 / 5回

走りの効率アップ！
『ピッチ&ストライド診断』



第2回 / 6回

ブレないフォームを作る！
『足首&体幹チェック』



第3回 / 7回

骨盤の歪みをチェック！
『開脚足首ひねりテスト』



第4回 / 8回

今の持久力を高めよう！
『12分走』

※全8回テーマ別で開催いたします！

雨天時の代替日については、Instagramにてお知らせいたします。

ミササガパーク公園管理事務所 ☎ 0566-87-4586

応募方法

QRコードから簡単申込み

