

2026 休日の朝にリフレッシュ

白山公園空中庭園朝ヨガ教室



開催日時：土曜日 朝 9:00～9:45 (受付 朝 8:45～)

2026年 9月 19・26

10月 3・12 (月)・17・24

11月 1 (日)・7 全8回

会場：空中庭園 5

申込不要・直接会場集合

※全8回ですが、何回目から参加しても、初めてでも大丈夫です

※雨天・強風・会場の芝生がぬれている時は中止です。

開催の有無は当日朝6時頃、白山公園駐車場ホームページで発表します。

みずさわ むつみ

講師：水澤 睦 先生

ダイエット目的でyogaのレッスンに通い始め、終わった後の爽快感にはまったのがきっかけで、インストラクターを目指す
現在、亀田総合体育館で「火曜ヨガ 19 教室」「火曜ヨガ 20 教室」
北地区スポーツセンターで「水曜ヨガ 教室」を指導
東区にスタジオ「Fuwaryyoga」を主宰

先生からのメッセージ

YOGAのポーズは難しいかな？身体が硬いからできないかな？と不安に思われている方も、身体はいつも同じコンディションではありません。うまくポーズがとれていなかったとしても終わった後、すごくスッキリする感覚が得られます。興味が少しでもわいてきたら、ぜひ一度ご参加いただくと嬉しいです。



●参加費：各回 500 円 (現金のみ。当日受付でお支払いください)

●持ち物：ヨガマット (レジャーシートでも可)、汗拭きタオル、飲物、日除けの帽子

●お申込：不要、当日直接会場へお越しください

【お問合せ】 〒951-8132 新潟市中央区一番堀通町 1-2

白山公園駐車場管理事務所

☎ 025-225-3021



白山公園駐車場

検索