



## ガーデンズヨガ開催します

体をリラックスさせるやさしい屋外ヨガを行います。ヨガ初体験の方、体の硬い方、年齢性別気にせず、お気軽にご参加ください！  
ヨガ前後にはガーデンズ自慢のローズティ（バラの花びらだけで作ったお茶だそうです）も飲めますよ。

気持ちの良い季節、普段とは違う外の景色で、カラダもココロも解放しましょう！

**【日 時】** 5月29日(土)、30日(日)

両日とも①10:00～10:40 ②15:00～15:40

**【場 所】** ガーデンズ内「赤い小屋」前集合(雨天時のみ屋内にて開催予定)

**【持ち物】** お水、タオル、ヨガマット(お持ちでない方は200円でレンタル可能  
(参加予約時にお申込ください))

**【料 金】** 町内の方:800円(ガーデンズ入場料含む ※町民パスポートご持参ください)

町外の方:1,300円(ガーデンズ入場料含む ※入口で入園券をお求めの上、  
赤い小屋までお越しください。赤い小屋では、差額を徴収させていただきます)

**【講 師】** ふくだまいこ [yoga WAGANCE主宰(ヨガわがんせ)]

**【定 員】** 各回10名

**[ご予約・お問い合わせ]**

中之条ガーデンズ(TEL:0279-75-7111)まで  
お電話いただくか、ヨガわがんせの予約サイト  
<https://reserva.be/yogawagance>から  
ご予約ください。



集合場所の「赤い小屋」