

# ステラプレイスの外yoga

自然の空気を吸いながら気持ち良く体を動かしてヨガを楽しみませんか♪  
体の硬い方でも無理なくとれるポーズを中心に構成していますのでお気軽にご参加ください。

ご予約不要です。  
お気軽にお越しください★

◆持ち物  
飲み物・タオル・ヨガマット  
※マットレンタル有り1枚100円事前予約

◆雨天中止

◆現地集合・現地解散

◆お子様連れの参加OK

5月～10月限定

## 高田公園ヨガ

場所；高田公園三の丸広場（高田図書館付近）  
500円／60分

5月27日（日） 9:00～10:00  
6月24日（日） 9:00～10:00  
7月15日（日） 7:00～ 8:00  
8月19日（日） 7:00～ 8:00  
9月16日（日） 9:00～10:00  
10月14日（日） 9:00～10:00

※月により開催時間が異なります。ご確認ください。  
担当講師：N a o ・ y u k a r i

## 妙高池の平ヨガ

場所：「いもり池入口」バス停横の芝生広場  
（いもり池から399号沿い200m先右手）  
1000円／60分

全日程8:00～9:00開催

5月20日（日）  
6月 2日（土） 6月17日（日）  
7月 8日（日） 7月28日（土）  
8月 5日（日） 8月25日（土）  
9月 2日（日） 9月22日（土）  
10月14日（日）

担当講師：A k i ・ M i n a m i

★お願い★  
開始時間の10分前にはお越しください

お問い合わせ・ヨガマットレンタル  
カルチャーセンターステラプレイス  
TEL. 025-520-8048 上越市南本町1-7-41



駐車場はいもり池付近に停めてください