

# MIDPARK YOGA

参加無料

雨天・荒天  
中止

ミッドパーク ヨガ

4/20 SAT - 5/22 WED (内14日間)  芝生広場 Grass Square

**定員** 各回先着700名 \*定員を超えた場合、入場をお断りする場合がございます。

**参加方法** 当日、芝生広場の受付にて、参加同意書にサイン

\*雨天・荒天時の実施状況は、特設サイトにてご案内いたします。

新緑に囲まれ太陽のパワーを感じながらの朝ヨガ、  
東京タワーや高層ビルの灯りを眺めながら深いリラックスを感じる夜ヨガ。  
都会のまん中で、心と体を解放する心地よい時間を一緒に。

## SCHEDULE

4月 April										5月 May																									
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	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
FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	☀	☀		☾	☾											☾	☾			☀	☀		☾	☾			☀	☀		☾	☾				

### ☀ 朝ヨガ

🕒 9:45 - 11:00 (75分)

\* 30分前から受付開始



### ☾ 夜ヨガ

🕒 19:30 - 20:30 (60分)

\* 30分前から受付開始



4/20  
SAT



水越 日麻

4/21  
SUN



遠藤 エリカ

4/23  
TUE



セーリー・クリスティーナ 美鈴

4/24  
WED



田頭 華

5/11  
SAT



野沢 和香

5/12  
SUN



西澤 絵理

5/7  
TUE



大館 かなえ

5/8  
WED



鈴木 咲子

5/18  
SAT



佐々木 ルミ

5/19  
SUN



エミレナータ

5/14  
TUE



島村 まみ

5/15  
WED



アンジェラ・磨紀・パーノン

5/21  
TUE



黒川 ナミタ

5/22  
WED



来夏

### 注意事項



\*会場にはロッカー・更衣室の準備はございません。 \*定員を超えた場合、入場をお断りする場合がございます。  
\*屋外イベントため、必要に応じて飲料をご持参ください。 \*講師は、変更になる可能性がございますので、何卒ご了承ください。