



平城宮跡歴史公園  
Nara Palace Site Historical Park

# やさしいヨガ

日々の生活を「快適」に過ごすためのヨガ・プログラム



5/8, 5/22  
6/5, 6/26

日曜 10:00 ~ 11:00

※7月以降の日程についてはウラをご覧ください。



ところ：県営平城宮跡歴史公園 天平みはらし館「宮跡展望室」※6/5(日)は天平みはらし館「サロン」にて開催



# 「やさしいヨガ」令和4年度上半期開催スケジュール（予定）

（令和4年4月15日時点）

日程	開催時間	開催場所
7月10日（日）	10:00～11:00	天平みはらし館「宮跡展望（会議）室」
7月24日（日）	10:00～11:00	天平みはらし館「宮跡展望（会議）室」
8月14日（日）	10:00～11:00	天平みはらし館「宮跡展望（会議）室」
8月28日（日）	10:00～11:00	天平みはらし館「宮跡展望（会議）室」
9月11日（日）	10:00～11:00	天平みはらし館「宮跡展望（会議）室」
9月25日（日）	10:00～11:00	天平みはらし館「宮跡展望（会議）室」

※受付は、開始15分前から。

## <講師プロフィール>

「カラダの不調を感じている人の手助けになりたい！」と、解剖学、運動生理学などの視点からヨガの学びを続けています。ヨガの動きは、自分の心と身体を確認するための「道具」です。皆さんのカラダを知り、そのバランスを整えることにより、日常生活が明るく前向きになるお手伝い、がんばります！

- ・全米 YOGA アライアンス RYT200 (Spirit YOGA 第16期)
- ・True Arts YOGA 100 時間 TT 修了
- ・片岡まり子：シニアヨガ養成講座修了、マタニティヨガ養成講座修了
- ・Tomoko Oda 産後 YOGA トレーニング修了
- ・体軸コンディショニングスクール：「筋膜アナトミー」修了  
「内蔵経路の感触マニピュレーション」修了



ともこ（インストラクター）

## ◆お申し込みについて

お申し込み方法・詳細は、下記の URL または 右の QR コードからホームページでご確認ください。

URL: <https://www.suzakumon-heijokyo.com/event/11500/>

- ・新型コロナウイルス感染症の情勢などにより、イベントを「中止」「延期」させていただく場合があります。
- ・日程、時間、プログラム内容を予告なく変更させていただく場合があります。ホームページにてご確認ください。
- ・お問い合わせ TEL: 0742-35-8201 (管理事務所)



## アクセス

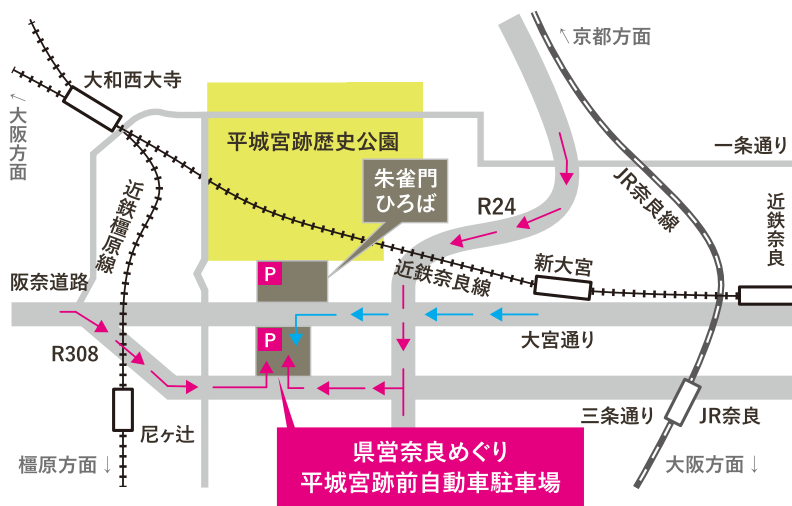
### 平城宮跡歴史公園

〒630-8012 奈良県奈良市二条大路南4-6-1

- 大和西大寺駅中央口から 徒歩約20分
- 新大宮駅から 徒歩約20分
- 近鉄奈良駅・JR奈良駅西口から「朱雀門ひろば前」下車
  - ・路線バス 学園前駅(大和西大寺駅南口経由)行き
  - ・ぐるっとバス「大宮通りルート」平城宮跡方面\*
- 大和西大寺駅南口から「朱雀門ひろば前」下車
  - ・路線バス 近鉄奈良駅(JR 奈良駅西口経由)行き
- 大和西大寺駅南口から「朱雀門ひろば」下車
  - ・ぐるっとバス「大宮通りルート」奈良公園方面\*

\*ぐるっとバスは、運賃100円で土日祝15分間隔、平日30分間隔で運行。

\*ぐるっとバスは、JR奈良駅には停まりません。



## 駐車場について

- 料金: 乗用車1時間200円(上限1日500円) / 団体バス駐機1回3,000円・乗降のみ1回2,000円
- 利用時間: 7:30~23:00(入庫 23:00 以降不可、出庫 24 時間可)
- 駐車台数: 乗用車130台、団体バス30台
- 問合せ・団体バス予約: 奈良公園団体バス駐車場予約センター TEL 0742-81-8920(営業時間9:00~17:00)

ご来園の際、近隣の店舗他駐車場のご利用はおやめください。

※バス駐車場の予約方法など、詳しくは奈良公園団体バス駐車場予約センターまでお問い合わせください。

県営平城宮跡歴史公園 指定管理者 平城京 再生プロジェクト

TEL 0742-35-8201 / FAX 0742-35-8204

