

5月～11月まで  
毎月第一土曜日  
開催！

# 森林浴ヨガ

大きな木々にかこまれて、森林植物園でヨガをしてみませんか  
年齢、男女問わずはじめての方もご参加いただけます！



CHISA (小倉千紗子)

どなたにでも楽しんで頂けるシンプルで安全なヨガを神戸中心に開催中。  
また、森林植物園、相楽園、須磨海岸などお外でもヨガを実施しています。  
自然豊かなハワイ・マウイ島で学んだハートフルなヨガをお楽しみ下さい。

TOPIX

**早朝ヨガ 開催！**  
9月10日(日)7:30～

※ 詳細はホームページをご覧ください

ヨガ参加者限定!!

森のカフェ「ル・ビック」「パーティ」  
季節限定メニューやランチセットメニューを  
ご注文いただくと、  
ミニソフトクリームがつきます  
ヨガ参加費の領収書をご提示ください



森林植物園キャラクター  
モリンくん

## 2023年・レッスンスケジュール

5月6日(土)	新緑の森deヨガ
6月3日(土)	初夏の森deヨガ
7月1日(土)	紫陽花の森deヨガ
8月5日(土)	夏の木陰deヨガ
9月2日(土)	秋涼の森deヨガ
9月10日(日)	<b>早朝ヨガ</b>
10月7日(土)	実りの森deヨガ
11月4日(土)	紅葉の森deヨガ

- 開催時間 / 11:00～12:00  
受付は10:45までに済ませて、会場に11:00までにお入りください
- 募集人数 / 各日 60名
- 参加費 / 800円 (別途入園料・駐車料必要)
- 申込方法 / **事前申込み制の抽選**
  - ・開催日の1ヶ月前より受付開始します。
  - ・受付開始日から3日間受付します。
  - ・当選発表は受付開始日から4日目の15:00以降にお知らせします。
  - ・森林植物園ホームページのイベント申し込みフォームまたはTEL(078-591-0253)にてお申込みください。
- 持ち物 / ヨガマットまたはレジャーシート+バスタオル  
(ヨガマットは、有料貸出もあります。1回200円・数量限定)  
動きやすい服装とタオル

※ 天候により、イベントの内容を変更または中止する場合があります。  
※ イベント中止の場合は、森林植物園ホームページで当日8:30以降にお知らせします。詳しくはホームページでご確認ください。

電車とバス

神戸電鉄「北鈴蘭台」駅より無料送迎バスあり

9:05	10:05	11:05	12:05
13:05	14:05	15:05	16:05

市バス

4月～11月下旬 土・日・祝のみ運行  
三宮バスターミナルから  
市バス25系統で約40分

車

国道428号線  
「小部峠」を  
東へ約2km

電車と徒歩

- 神戸電鉄・神戸市営地下鉄「谷上」駅から山田道ハイキングコース約3.7km
- 北鈴蘭台駅から約3km (徒歩約40分)

# 神戸市立森林植物園

〒651-1102 神戸市北区山田町上谷上字長尾1-2  
TEL: 078-591-0253 FAX: 078-594-2324



森林植物園HP

● 開園時間: 9時～17時 (入園は16時30分まで) ● 休園日: 水曜日 ● 入園料: 大人300円 小人150円 ● 駐車料: 普通車500円