

旧伊藤博文金沢別邸

2026年

11月23日

【月・祝】

庭園ピラティス

Pilates



ピラティスで体幹アップ 姿勢を整えて毎日を軽やかに
海に面した庭園で思いっきりのびのび楽しみましょう

【時 間】 10:00-11:00

【講 師】 ピラティス
インストラクター **TSUBAKI 先生**

【参加費】 **1,300円** 飲料水1本付き

【定 員】 **20名** (申込み先着順)

マット レンタル無料あり
雨天・荒天時は室内で「脳トレ&ストレッチ♪」

申込開始：10月24日(土) 午前10時より

申込方法：ホームページ、または電話にて

イベント詳細、
申込はこちら



横浜市金沢区野島町24 野島公園内

旧伊藤博文金沢別邸

Tel 045-788-1919



公益財団法人横浜市緑の協会
Yokohama Greenery Foundation



GREEN×EXPO 2027 を応援しています

©Egga 2021

初めての方も気軽に参加ください
海に面した庭園で 思いっきり
のびのびと楽しみましょう

Pilates

ピラティス講師 **TSUBAKI**

SCヨーガインストラクター養成講座終了
メガロスアカデミーピラティス養成講座終了

東京都内・神奈川県内のフィットネスクラブや
ホットヨガスタジオで多数のレッスンを受け持ち
イベントレッスンも行っています✨



ピラティスは、体幹を中心に全身の筋肉をバランスよく鍛え、
姿勢や柔軟性、バランス感覚を高めるエクササイズです。
ヨガが「呼吸とポーズで心身を整える」ことを重視するのに対し、
ピラティスは「正しい姿勢と筋肉の使い方を身につける」ことに重点があり、
姿勢改善や筋力アップなど、日常生活で実感しやすい効果が期待できる
トレーニング方法になります。

雨天・荒天時は室内で楽しく
「脳トレ&ストレッチ♪」を行います。



旧伊藤博文金沢別邸へのアクセス

京浜東北・根岸線「新杉田」駅、
または 京浜急行線「金沢八景」駅 乗換
シーサイドライン「野島公園」駅 下車
徒歩 約5分

【入館・入園無料】

旧伊藤博文金沢別邸 9:30~16:30
牡丹園 9:00~17:00

横浜市金沢区野島町24 野島公園内
旧伊藤博文金沢別邸
Tel 045-788-1919

