

「健康のために、体を動かそう」

★ 芝生でヨガ ★

特定非営利活動法人
総合型地域スポーツクラブ
FCヴィオーラ



★インストラクターのご紹介

太田直美 ànu pilates&yoga オーナー

＊資格＊

ヨガ、キッズヨガ
PHIピラティスマット1&2 バレル
リフォーマー1&2
キッズピラティス
骨盤底筋エクササイズ

ヨガは、心と体、魂が繋がっている状態のことを表します。
呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし、
心の安定とやすらぎを得るものです。



対象 どなたでも可
開催日 2024/5/12(日) 10時～
10時～11時 大人ヨガ
11時～12時 親子ヨガ
雨天は中止(秋に開催予定)

場所 :青墓町多目的グラウンド
参加費 :500円
持物 :ヨガマット、タオル、飲み水

申込 https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe4ja9RnurUlg-CMFUahf-1VKi9gCum1JoCRg1h5iZGX4Cxcw/viewform?usp=sf_link

フォームが開かない場合はコピーして貼り付けるか、右のQRコードから開いてください
【大人のみで参加】、【親子で参加】で受け付けます
(参加人数によって合同となる場合があります)



問合せ先 ヴィオーラ
090-8677-6295