

森林浴ヨガ

解放感あふれる緑の中で、野鳥のさえずりを BGM にヨガをおこないます。
澄み切った空気の中で呼吸を深め、心身ともにリフレッシュしませんか？

10/20 やさしい
(土) ベーシックヨガ

リラックスさせてくれる呼吸法と基本のポーズを行い心地よい自然の中でシャバーサナ。ヨガが初めての方、基本を学びたい方にもおすすめ！
心も体もゆるめ、素敵な 1 日の始まりを！

11/11 リフレッシュフロー
(日) ヨガ

ポーズと呼吸を合わせながら流れるよう動いていきます。程よい運動量で体を動かすのが好きな方にもおすすめです。解放感あふれる緑の中で、心も体もリフレッシュ！
素敵な 1 日の始まりを！

【場 所】 総合運動公園自然のくに内芝生園地（雨天中止）

【時 間】 9：45～10：45（※9:30 集合。会場へ移動し 9:45 スタート）

【参加費】 各回 ¥1,000（税込）☆レッスン終了後 **HOT ハーブティー** をご用意致します
※当イベントは保険に加入しておりませんので、各自で傷害保険に加入されることをお勧めいたします。

【対 象】 高校生以上の方

【定 員】 各回 20 名
（先着順 定員になり次第受付終了）

【講 師】 祝谷 紗伎 氏 (emmiyoga インストラクター)

【持ち物】 体温調節のしやすい服装・タオル・お飲物・必要に応じてアウターやブランケット(マットはご準備いたします)



各開催日とも、2018年9/20(木)より受付

お申込み・お問い合わせは
グリーンアリーナ神戸トレーニングセンター

TEL:078-796-1126 ※10/16(火)は休館日



※地下鉄「総合運動公園」駅下車
主催：特定非営利活動法人 神戸アスリートタウンクラブ

徒歩5分 駐車場（1日500円）
後援：（公財）神戸市公園緑化協会