

元気ふじえだ

リフレッシュヨガ

定員
30人

ゴルフ場 朝活ヨガ

＼ 開放感のあるゴルフ場で朝活ヨガ！ ／

定員
50人

星空

リフレッシュヨガ

＼ 星空のもと“こころ”と“カラダ”をリフレッシュ★ ／

日時

令和6年9月28日(土)
6:30～7:30(受付6:00～)

会場・駐車場

 **藤枝ゴルフクラブ**
(藤枝市内瀬戸1193)

令和6年10月4日(金)
19:00～20:00(受付18:30～)

藤枝総合運動公園 陸上競技場
(藤枝市原100)

対象者

18歳以上の市内在住、在勤・在学者

参加費

100円/人

申込み

- ・9月8日(日)までにWEBにてお申込みください。
 - ・定員を超える場合は、抽選を行います。
 - ・グループでのお申込みはできません。おひとりずつのお申込みをお願いします。
- (当選者には、9月15日(日)までに郵送により通知します。)



持ち物

ヨガマット(※無い場合は用意します)
タオル、飲み物

※雨天の際は中止します。

※スケジュール変更等の情報発信は、藤枝市ホームページで行います。

初心者
でも
OK

運動不足
でも
OK



【講師】
Mayo
(ティップネス
ヨガインストラクター)

問合せ

藤枝市健康福祉部 健やか推進局 健康企画課
(藤枝市保健センター内)
TEL:054-645-1113 FAX:054-645-2122
メール:kenkokikaku@city.fujieda.shizuoka.jp



藤枝市
Fujieda City



講師紹介



Mayo

県内のヨガスタジオ、スポーツクラブ、お寺や野外をベースにヨガインストラクターとして活動中。ヨガ指導歴12年。ライフワークとして野外でのヨガを11年楽しんでいます。

「去年も大好評だった星空ヨガ、朝ヨガ。朝は爽快感の中、夜は身も心も落ち着いていく静けさの中、いつもと違う空間で、いつもと変わらず”私”を楽しみ、味わってください。」

注意事項

- ・ 急な中止またはスケジュール変更等の情報発信は、藤枝市ホームページで行います。
- ・ 一日レクリエーション保険に加入しています。
- ・ イベント内容は予告なく変更する場合があります。ご了承ください。
- ・ 発熱や風邪の症状がある場合は参加をご遠慮いただきます。

星空リフレッシュヨガ 駐車場MAP (藤枝総合運動公園内) 藤枝市原100



朝活ヨガ 駐車場MAP(藤枝ゴルフクラブ) 藤枝市内瀬戸1193



★…案内板

← お車で越しの方は、藤枝ゴルフクラブの駐車場をお使いください。