

じえだ



ツシススス

星空

ェユ 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

❷ 藤枝ゴルフワラブ

(藤枝市内瀬戸1193)

開放感のあるゴルフ場で朝活ヨガ♪/

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。)

(ヨ選者には、9月15日(日)までに野送により週知します。

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。

藤枝市健康福祉部 健やか推進局 健康企画課 問合せ (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 が心者 でも OK 運動不足 でも OK

令和6年10月4日(金)

(藤枝市原100)

19:00~20:00(受付18:30~)

藤枝総合運動公園 陸上競技場



【講師】 Mayo (ティップネス ヨガインストラクター





מו כי נינ



講師紹介



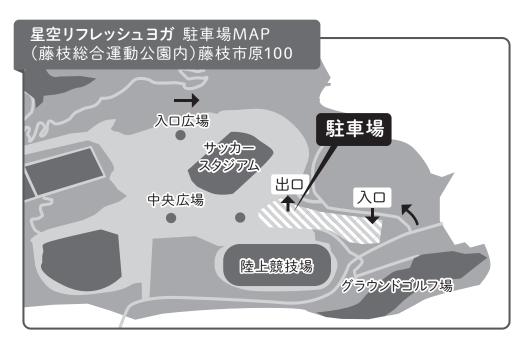
Mayo

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。







車場をお使いください。

The same

★ … 案内板