

元気ふじえだ

朝活 × ゴルフ場

リフレッシュヨガ

働き盛りの世代の方へ。特別な空間でこころとカラダを整える朝



日時

令和8年 9月26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)

対象者

18歳以上の市内在住、在勤・在学者

参加費

300円/人

申込み

- ・ 8月20日(木)~9月7日(月)までに右記の二次元コード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。
- (抽選結果は、9月14日(月)までにメールにてお知らせします。)

Web申込



持ち物

ヨガマット(※無い場合は用意します)
タオル、飲み物

※ 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。
※ 雨天時は、藤枝市保健センター集検ホールで開催します。
※ 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。

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
(藤枝市南駿河台1-14-1 藤枝市保健センター)
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15年。ライフワークとして野外でのヨガを14年楽しんでいます。

「以前も大好評だった朝ヨガ。朝の爽快感の中、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。
- ・ 雨天により保健センター開催となった場合、割引特典はありません。
- ・ 割引特典は、イベント当日に限り有効です。
- ・ 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。

朝活ヨガ 駐車場MAP(藤枝ゴルフクラブ) 藤枝市内瀬戸1193



お車でお越しの方は、藤枝ゴルフクラブの駐車場をお使いください。

★…案内板

