

# ソトヨガ

## 開催日時

2019年

5月11日(土)

10:00~11:00

～大空の下で太陽の光や風を感じ、鳥の声を聞き、

大地や芝生の感触を楽しんで・・・

屋内とは違う開放感を味わえます～

定員・・・先着 30名

参加料金・・・300円 ※料金は当日、受付にてお支払いください。

会場・・・紫雲寺記念公園芝生広場(裏面に地図あり)

持ち物・・・タオル、水分補給できるもの、ヨガマット(マット貸出しあり)、大きめのシート(マットの下に敷くと便利です)、ブランケットやひざ掛け

その他・・・○運動しやすい服装でお越しください。

○小さいお子様でも参加OKです。

○必要に応じ紫外線対策をお願いします。

○荒天などの理由により中止の場合は、当日の朝、紫雲寺記念公園のホームページにてお知らせいたします。(http://shijunjiken-park.jp)

### <講師プロフィール>

高橋 麻里子 先生

日本フィットネスヨーガ協会認定インストラクター/上級コース修了。2007年からインストラクターとして活動。

現在は新潟市、新発田市、胎内市、村上市でご活躍されています。

### <主催>

紫雲寺記念公園プロモーションパートナー

### <お申込み・お問い合わせ>

紫雲の郷 体育施設

TEL (0254) 41-1126

# 会場マップ



お申込み・お問い合わせ

紫雲の郷 体育施設 TEL : 0254-41-1126

主催 紫雲寺記念公園プロモーションパートナー