



さわやかに～気持ちよく～

朝のソトヨガ

道の駅胎内



新緑が美しい“道の駅胎内”で早朝ヨガを行います。
朝の新鮮な空気を呼吸しながらゆっくりポーズ。
始めての方も大歓迎！！年齢を問わずどなたも無理なく行えます。
自然のパワーをいただき、元気に1日をスタートしましょう♪

【日時】 5月29日（日） 8時00分～9時00分

- *ご予約は必要ありません。
- *雨天の場合は中止とさせていただきます。
中止の場合は前日に Blog でご連絡します。

【場所】 道の駅胎内・川沿いの芝生広場

- *道の駅の駐車場から川方向へ下ります。
左手の芝生の広場が会場です。
橋に向かって進んでください



【参加費】 500 円

【持ち物】 ヨガマット 飲み物 タオル ブランケット

- *ヨガマットの下に大きめのレジャーシートを敷くのがおすすめです。
- *ヨガマットをお持ちでない方は、レジャーシート（180cm×100cm以上）で代用いただけます。
- *紫外線や虫が気になる方は対策をお願いします。

Blog はコチラです。

<http://blog.goo.ne.jp/soarsorae> (ヨギーニのひとりごと)

日本フィットネスヨーガ協会認定インストラクター/高橋