

OUTDOOR FITNESS

ALL OVER YOUR TOWN



大人気プログラム! さわやかグリーンヨガ

- 開催日： 11月18日（日） 12:15～13:30
- 会場： 戸吹スポーツ公園 原っぱ広場
- 対象： 18歳以上
- 参加費： 500円（保険代含む）マットは100円で貸出
- 定員： 15名
- 申込方法： 事前にお申し込みが必要です。
詳細は公園事務所までお問合せください。

【インストラクター紹介】

西 紫保子 Nishi Shihoko



ヨガを生涯スポーツとして学び、実践する日々で多くの「出会い」と「ココロとカラダが喜ぶ」を感じて、インストラクターを目指す。
西伊豆・茅ヶ崎などで指導をし、インド・マイソールへ渡印経験あり。皆様の「気持ちいい！」が私の原動力です。

- 全米ヨガアライアンスRYT200h 修了
- IYCアシュタンガヨガ指導者育成コース修了
- OUTDOOR FITNESS ASSOCIATION (OFA) 修了



お問合せ：戸吹スポーツ公園 ☎ 042-691-2288 FAX 042-696-3320