

# OUTDOOR FITNESS



## さわやかグリーンヨガ ～芝生の上でリフレッシュ～



- 開催日： 5月5日（日）・19日（日）両日 11:15～12:30
- 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】

Sita/小野 美保 (Ono Miho)



ハードワークから心身のバランスを崩し、健康のために2014年にyogaを始めました。yogaをすると心身ともに満たされて深い開放感を味わい、穏やかな自分でいられると気付きました。すべては繋がっていると体感し、さらに奥深さに魅了されていきました。古来インドから伝わる叡智であるyogaの学びを今も深めています。

- ・Uma Yoga Teacher Training Course Level 1,2,3
- ・全米ヨガアライアンス200RYT



※インストラクターは変更になる場合があります。