

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：6月2日（日）・16日（日）・30日（日）
- 会場：各日 11:15～12:30
- 対象：戸吹スポーツ公園 原っぱ広場
- 参加費：18歳以上
- 定員：500円（保険代含む）マットは100円で貸出
- 申込方法：15名

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。