

7月スタート

グリーンヨガ教室



芝生の上でリフレッシュ!

★スタート・キャンペーン★

- ① 7月～9月の入会者
月額~~3,000円~~→**2,500円**
- ② 初回のみ体験無料
- ③ ヨガマット無料貸出

戸吹スポーツ公園は公園全体で四季を感じられる場所です。開放感のある「原っぱ広場」で、季節により移り変わる木々、空の色、風のおい、五感をフル活動しヨガを楽しむことで、心身ともに健康的になることをコンセプトにしています。

- 開催日：月曜日（月4回 開催日カレンダーをご確認ください）
- 時間：10：00～11：15
- 会場：戸吹スポーツ公園 原っぱ広場（猛暑、雨天、悪天候の場合は戸吹会館で開催）
- 対象：18歳以上の健康な方
- 会費：月額3,000円→2,500円（ただし7月～9月の入会者のみ）
- 定員：15名
- 申込方法：申込書をご記入の上、公園管理事務所へFAXまたはご持参ください。

※初回のみ体験無料!! お気軽にお問合せください。

【インストラクター紹介】

MICHI

Yoga Jaya インターナショナルティーチャートレーニングを終了。2015年までの約6年間、渋谷区恵比寿のヨガスタジオYoga Jayaでレギュラー講師として活動し、ハタ・ヨガの2,000時間以上の指導経験を持つ。その経験からヨガの持つ魅力の一つは、身体的な強度や柔軟性を育むことと内面の観察をすることで、日常生活がより自分自身の内面の本質と結びついたものへと体現していける自立心やしなやかさと行動を身につけることができるものであると感じている。

現在は、ヨガや自然の力、音楽を通じて健康でバランスのとれた自分らしいライフスタイルを学ぶことのできる場として“un.”を運営。

〈資格〉

- 全米ヨガアライアンス認定E-RYT200®
- 全米ヨガアライアンス認定YACEP®
- Yoga Jaya認定講師
- ホームページ <https://un-life.com>



※インストラクターは変更になる場合があります。

お問合せ：戸吹スポーツ公園 TEL042-691-2288 FAX042-696-3320