

ワンコイン
500円!

ふかふかの芝生でヨガしよう!

フィールド ヨガ



10月7日(土)

① 10:00~11:00
② 11:15~12:00

②は親子での
参加もOK!!

②に参加のちびっこは、
ヨガと体力向上運動の
好きな方を受けてね!!



♪ 講師 ♪ 若松 由貴子(わかまつ ゆきこ)
♪ 主な資格 ♪ アディダスヨガトレーナー
IYC 認定アスリートヨガインストラクター
IYC 認定ラジヨガインストラクター

様々なスタイルのヨガを学び、丁寧かつわかりやすい指導で定評がある。
メディアへの出演も多く、現在は指導者の育成にも力を入れている。

- 場 所 浦安市陸上競技場 (人工芝フィールド)
- 対 象 ①16歳以上の方 50名
②親子ペア (4才以上のお子さま1名と保護者1名) 30組
- 参加費 ①1人/②1組 500円 ※雨天中止
- 内 容 ふかふかの芝の上でヨガの基礎や応用を行います。
*②のお子さまは、ヨガもしくは体力向上運動教室にご参加いただけます。(当日選択)
*ヨガは大人向けの内容となります。

■ 申込方法 **9月18日(月) 9時から先着**
 プログラム名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、
 (②はお子さまの氏名(ふりがな)、年齢、性別)を明記の上、
 Eメールにてお申込みください。
 アドレス urayasutaiso@jcom.zaq.ne.jp
 〒279-0031 浦安市舞浜2番地27 TEL 047-355-1110

