

Walking&Park yoga



山あろびクラブ

～紅葉ウォーキング&青空ヨガの巻～

- 開催日：11月23日（金・祝）
- 集合場所・時間：昭和記念公園 A2立川口 10：30集合
- 開催場所：10：30 立川口集合後 カナル・日本庭園に移動して、ウォーキング&紅葉撮影
⇒12：40からヨガ体験をして、お茶・お菓子休憩⇒13：20 立川口解散予定
- 参加費用：¥1500(食材費、保険代含む)
※現地までの交通費はお客様ご自身のご負担となります。
- 募集人員：10名
- 募集対象者：どなたでも（ヨガに興味がある、体を動かしたい、紅葉も見たいなど）
- 講習内容：秋の空の下、みんなで体を動かしましょう
山に役立つ呼吸法と筋力アップを中心とした講習となります。
オフトレにおすすめ！
- 持ち物：動きやすい服装（乾きやすいTシャツなど）、飲み物、ヨガマット、ひざ掛けなど暖を取れるもの（ジャケット・ひざ掛け等）
※ヨガマットがない方は貸出がありますので、ご希望の方は【お問い合わせ内容】にヨガマットレンタル希望をご記入ください。
- 講師



梅原 由貴（ウメハラ ユウキ） YOGA-yju stage-サーフィンのスキルアップを目的にヨガと出会う。

22才の時に1年間オーストラリアのパイロンベイでヨガとサーフィンに明け暮れる日々を過ごす。その後3度にわたりインドのリシュケシにてヨガの技術と哲学を学び、24才でヨガスタジオの運営会社の本部社員として日本のヨガの市場を学ぶ。現在は、過去の経験を活かしフリーのヨガインストラクターとして各地のイベント講師や都内のヨガスタジオにて指導に励む。

スタジオHP <http://yju.jp/yoga/index.html>

- お申込方法：下記URLの石井スポーツ登山学校のお申込みフォームよりお申込みください。
https://www.ici-sports.com/climbing_school/school/school.php



- お電話申し込み・予約状況確認・お問い合わせ：アートスポーツ本店 TEL：03-3833-8636

ART SPORTS

OD BOX



Meijiスポーツ