

あしや青空YOGA2016秋

人も自然の中の生き物です。

太陽と海、風、青空と共に身体を動かしてみませんか！

日時 10月30日（日） 午前10時30分～12時（荒天中止）

会場 芦屋市総合公園球技場（天然芝グラウンド）

対象 中学生以上 ※ただし中学生は保護者とご一緒に参加してください

参加費 500円（当日会場で徴収いたします）

申込み 申込書（本チラシ裏面）に必要事項ご記入の上ご持参又はFAXしてください

※ホームページ <http://www.mizuno.jp/facility/hyogo/ashiyashisogokoen/> でダウンロード可

問合せ Tel：0797-25-2023

申込み Fax：0797-25-2026

インストラクター

「Soluna」（岩田 薫・光弘 あや・永里 美穂・天生 由記子）

秋の深まりを感じ始めたこの季節、芝生の上で身体も心も伸び伸びと広げてみませんか。
心地よい秋空の下、深い呼吸を繰り返し身体と心に溜まったコリをほぐしましょう！



ヨガ初めての方から上級者までどなたでも歓迎します！