

# 早春 ヨガ体験



♫ご入浴は  
ヨガのあとが  
おすすめです♪



## ◆◆◆◆ プロフィール ◆◆◆◆

1968年生まれ、千葉県出身。2002年に京都へ  
京都にてスポーツクラブ・ヨガスタジオ等で指導  
2023年5月～福井県勝山市に転居、現在に至る  
＜資格＞

- ・全米ヨガアライアンス200時間(RYT)修了
- ・瞑想指導者養成講座80時間修了
- ・マタニティヨガインストラクターコース修了
- ・他 キッズヨガ、チアヨガ指導
- ・ヨガ療法学会会員
- ・介護予防運動指導員



寒い冬をヨガ&温泉で心身ともにポカポカに…  
春に向けてにヨガ体験にトライしませんか!?

● 開催日： 1/27(土)・2/17(土)・3/23(土)

男性歓迎!!

● 時間： 各日 ① 14:30～15:15 / ② 15:45～16:30

● 会場： 勝山温泉センター水芭蕉 大広間

● 定員： 各 15名様 事前にフロント又はお電話にてお申込みください

● 参加費： **無料** ご入浴料は別途

● 準備物： 動きやすい服装・飲み物・汗拭きタオル

年代に応じたヨガ体験を2コースご用意しました！安心してお気軽にご参加ください

① リフレッシュヨガ（対象：～50代）しっかり動いて体をほぐしていきます



② ゆったりヨガ（対象：60代～）体への負荷を抑えヨガのポーズを楽しんでいきます

講師： 古民家ヨガスペースブルー インストラクター 竹内ゆうこ（勝山市在住）

申込み： 勝山温泉センター水芭蕉 ☎ (0779) 87-1507

