

スポーツの日IN清水町

富士山と狩野川を

感じる朝ヨガ

回覧

参加無料
どなたでも！



カラダが硬く
ても



10月18日（土）

AM8:30~9:30

大丈夫♪

清水町狩野川ふれあい広場

（清水町徳倉狩野川河川敷 芝生広場）

スポーツの秋です。芝生の上でゴロンとなってヨガをしませんか？

老若男女みんなで富士山と狩野川に癒されましょう。

担当

ヨガ講師



カズコ



滝田奈美



野中由美

【注意事項】予約不要。動きやすい服装で、お時間までにふれあい広場へお越しください。参加される方にはアンケートのご協力をお願いいたします。また、同協会及び各講師・メディア・町による撮影を承諾下さい。SNS・HP・YouTubeに掲載する場合がありますので、ご了承の上ご参加ください。駐車場はふれあい広場駐車場をご利用いただけますが、公共交通機関や自転車の利用もご検討ください。持ち物は、ヨガマットまたはバスタオル、タオル（汗拭き用）、日焼け止め・帽子やサングラスなど（紫外線対策）、虫よけ（虫刺され対策）、水分補給の飲料（熱中症対策）、ゴミ袋（ゴミは各自持ち帰り）。ヨガマットが汚れる場合があります。レジャーシートを下に引くと防げますが芝生や朝露にて滑りにご注意ください。芝生の為 枯草や石など足元に十分お気をつけください。戸外（河川敷）での開催となるため、お子様の参加は保護者の責任でお願いいたします。体調管理を徹底し、無理のない範囲でご参加ください。体調不良（熱中症）・怪我・虫刺されには十分注意してください。その他、事故や病気については、自己責任となりますのでご了承ください。基本マイクは使用しません。鳥のさえずりや川の流れなど、自然の音を楽しみながら行います。聞き取りづらい場合は、講師の近くへ移動していただくなど、ご協力をお願いいたします。レッスン中はスマホはオフまたは音がならないようご協力いただき使用はお控え下さい。貴重品は自身で管理下さい。ペット同伴不可。※雨天中止。前日17時の天気予報で雨又は小雨の場合、中止となります。

確認の場合は下記HP・野中SNSをご覧ください。

お問い合わせ・詳細はメールまたはHPにて info@yogasoma.net

ホームページは

こちらから

主催

日本すこやかヨガ協会 野中

共催

清水町健幸づくり課

