

# ウインク陸上競技場

# R6 Spring YOGA

開放的な陸上競技場の芝生上で、心の安定とやすらぎを得ませんか？やあらかな春の日差しと大地の芝の、青と緑のコントラストを感じましょう！ヨガ初心者の方も大歓迎!!  
お気軽にご参加ください♪



**日時：令和6年4月21日（日） 午前8時30分～9時30分**

(雨天時は総合スポーツ会館剣道場で開催。

**当日受付午前7時30分～**

会場変更は当日午前7時30分にホームページでお知らせします。)

**場 所： ウインク陸上競技場**

駐車場は手柄山周辺駐車場(野球場西駐車場)をご利用ください(1回200円)

**参加料： 一般1,000円 小中高生500円**

**当日『能登半島地震災害義援金』を受け付けます。**

**詳細は裏面をご覧ください。**



申込フォーム

**講 師： 山林 佑香里**

**持ち物： ヨガマット レジャーシート 飲み物 タオル**

**受付開始： 4月10日(水)から**

**受付方法：**事前に姫路市立総合スポーツ会館にてお申込み、お支払いください。  
当日現地にてお支払いされる場合は、事前に電話、もしくは右のQRコードから申込みください。当日支払いされる方は会場へお早めにお越しください。



**お問い合わせ / 電話受付： 姫路市立総合スポーツ会館**

姫路市中地453 電話 079-293-1321

**主催：(一財)姫路市まちづくり振興機構 スポーツ振興部**

SpringYOGA  
ホームページ

# 能登半島地震災害義援金受付について

この義援金はSpring YOGAへの参加とは別に講師や生徒の皆さん、私たちスタッフ有志の思いを被災者に届けようとするものです。今年のSpring YOGAはいつもと少し違って「芝生の上でリフレッシュできる何気ない日常のありがたさを感じたり」「こうやって背筋を伸ばせば気持ちいよ」という思いを被災地に天高く届けたり」しながらリラックスしてみませんか？もちろん被災地に思いを馳せるだけで募金をせずに参加することも全然問題ありません。一定以上の募金をしていただいた方にはささやかなお土産も用意しています。

※ 受講参加料とは別です

- 1 一口1,000円の募金
- 2 一口1,000円の募金（ケーキハウスニシモトさんの500円相当分洋菓子付き）
- 3 YOGA参加のみ(募金なし)



お土産イメージ

講師から  
コメント

このような機会を頂き、ありがとうございます。私も気持ちを寄付いたします。ご協力いただける方はぜひお願いします！被災された方の心が癒える日が少しでも早くやってくるように。

## 《 講師紹介 》

### 山林 佑香里

YOGA FARM主宰/ヨガ講師歴14年

OMYOGA認定講師（全米ヨガアライアンス）として、

ヨガインストラクター養成講座の指導にあたる

アーサナヨーガ・ヨガ哲学・アーユルヴェーダなどを指導

ヨガを実践している僧侶たちの人間味や教えの数々に魅力を感じ、

10回以上インドに行き、学んだことを地元の皆さんにシェアしたり、インストラクターの育成に力を注いでいる。



## 《注意事項》

未就学児の同伴可能ですが、他の方のご迷惑にならないようご注意願います。ヨガ用ウェアでなくてもかまいません。動きやすい服装でお越しください。天候により肌寒い場合もありますので、服装の調節は各自でお願いいたします。

マットの貸し出しは可能ですが、数に限りがありますのでお申込時に窓口にてご確認ください。マットをお持ちの方はマイマットをご持参ください。お申込後の返金はできませんのでご了承ください。