

ウインク陸上競技場

R7 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7年 4月12日（土） 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

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： 3月12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。



申込フォーム



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

《 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。

仰向けになってのリラックスタイムがあります。天候によっては非常にまぶしく感じられる場合がありますので、必ずフェイスタオル等をご持参ください。

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。