

ウインク陸上競技場

R8 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？やわらかな春の日差しと大地の芝と、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8年4月11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50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

姫路市中地377-1

電話:079-293-8571

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



申込フォーム

受付開始：令和8年3月11日（水）から

受付方法：事前にチラシ右のQRコード、もしくはホームページ申込みフォーム、またはお電話にてお申込み後、当日会場にてお支払いください。

持ち物：ヨガマット レジャーシート 飲み物 フェイスタオル



**Spring YOGA
ホームページ**

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

《 講師紹介 》

講師：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。

『 学生時代、陸上部だった私にとって思い入れのあるウインク陸上競技場でヨガができるのをとても嬉しく思います。芝生の上で、大地を噛みしめながら上を見ると空がいっぱいに広がります。自然を感じながら、朝から心地よく動いてゆきましょう！』

《注意事項》

- ・仰向けになってのリラックスタイムがあります。屋外ですので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。
- ・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。
- ・天候により暑かったり肌寒い場合もありますが、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。