

青空★YOGA

10月14日（祝）
11：00～11：50



開催日：10月14日（月/祝）

時間：11:00 ～ 11:50

場所：アクアマリンプラザ すこやか広場

※プール隣接屋外広場

※雨天時：アクアマリンプラザ スタジオ

受付：9月1日（日）～

右記のQRコード、又は受付にてお申込みください

定員：25名（高校生以上）

※定員になり次第終了

料金：500円（税込）会員価格

1,000円（税込）一般

※一般で申し込みの方はプール施設利用料込み

担当者：アクアマリンプラザ契約インストラクター

加藤 美里

持ち物：・バスタオル又はヨガマット ・裸足で行います

・水分（蓋のあるもの）

・動きやすい服装 ※水着での参加はご遠慮ください

・軽く羽織るもの（日差しの気になる方）

プール利用をする方

・水着 ・スイミングキャップ



お申し込みはこちら



青空の下でヨガをすることで、室内とは違った開放感が得られ、リラックスしたヨガを体験できます。

また、開放的な場所に身を置き、瞑想することで、**イライラ**や**不安**を**解消**したり、**集中力**が増したりする効果もあります！