

豊田自動織機 海陽ヨットハーバー

参加費
500円/回

ヨットハーバー ヨガ YACHT Harbor "YOGA"

初心者の方を対象にヨガレッスンをを行います。
運動経験のあまりない方や、激しい運動が苦手な方でも
気軽に安心して楽しめるクラスです。
海を眺めながらの贅沢なリフレッシュタイムです。
ご参加をおまちしております。



場所

蒲郡市海陽町 1 - 7 (駐車場無料)
『豊田自動織機 海陽ヨットハーバー』

参加資格

- ・ヨガ未経験の方もOK
- ・体を動かしたい方(妊婦さんはお断り致します)

日時 (午前or午後のどちらかで参加可能です)

- ① 11月23日(日) 10:30 ~ 11:40 ★定員 12名
- ② " " 13:30 ~ 14:40 ★定員 12名

持ち物

動きやすい服装、ヨガマット(事前予約で無料レンタル可能)
汗拭きタオル、飲み物、着替え(必要に応じて)

参加費

500円/回 (クラブハウス受付窓口にて当日お支払い)



～ 講師紹介 ～

◆ ヨガインストラクター Shizu(シズ) ◆

<経歴>

岡山県生まれ みよし市在住
高校時代よりヨット(セーリング競技)を始める。
大学・実業団のヨット部に所属し、海陽ヨットハーバーにて活動。
その後渡米し、5年間のアメリカ生活の中でヨガと出会う。
好きなヨガスタイルはアシタンガヨガ。

<資格>

- ◎全米ヨガアライアンスRYT200
 - ◎リストラティブヨガインストラクター
 - ◎日本スポーツ協会 共通科目 I 取得
 - ◎AEAJ アロマセラピー検定1級
 - ◎普通救命講習修了
 - ◎小型船舶1級免許 他
- 豊田市&みよし市を中心にヨガスタジオやダンススタジオにてヨガクラスを担当しています。



電話申し込み：海陽ヨットハーバー 管理事務所

0533-59-8851

10月19日(日) 10時より、電話受付開始！！