

# 平成31年度 朝ヨガ教室



## <場所>

沖縄県総合運動公園 多目的広場

## <受講料>

1,500円(保険料込み)/1回 **※要予約**

<定員数> 10名程度

<持ち物> ヨガマット

朝という素晴らしい一日のスタートに朝日をお迎えしながら、海・風・空・土・草という大自然に身を委ねながら行うヨガは格別に「ありのままの自分」を思い出す時間となるでしょう。朝の心地よい習慣を取り入れることで、健康予防・健康促進・リラクゼーション・マインドフルネスなどの効果が期待できます。

## <日程>

4/14 4/28 5/12 5/26 6/9

6/23 7/14 7/28 8/11 8/25

第2. 第4日曜日 6~7時

**※シーズン別で時間変動あり**

## <講師紹介>

講師 タユフェール 美弥  
(ヨガセラピスト)

電話 090-9696-8660

メール miya.sema@gmail.com

HP

<http://www.miyayoga.sakura.ne.jp>



## <受講手続き>

- ・ 直接、講師へお電話して頂き、ご予約となります。
- ・ 受講料のお支払いは、当日支払いとなります。
- ・ 親子参加時、こどもは無料で参加できます。車椅子の方も参加可能です。
- ・ 雨天時は中止させていただきます。

※火曜日休園（火曜日が祝祭日の場合、翌平日休園）

## 受講者の方へ（留意事項）

- 1) 駐車場は基本的に6時から開門となります。
- 2) 運動のできる服装で、受講をお願い致します。（運動着）
- 3) 受講に際して、現在持病あるいは通院されている方は、事前に医師の診断を受けて自己の責任において健康管理をお願い致します。
- 4) 受講中の事故・怪我については速やかに、講師または管理事務所までご連絡下さい。

※教室風景の写真撮影を行い、広報活動に使用することがあります。

～問い合わせ～

沖縄県総合運動公園総合案内センター

沖縄市比屋根5-3-1

TEL : 098-932-5114