



やっぱり外は  
気持ちいい!

# アウトドア ヨガ イベント 開催

料金

1,000円/回  
(税込)

会場

広島県総合グランド

初めての方  
でも  
大丈夫!

募集クラス

定員に限りがございます。お早めに!

☆日時

2021年10月16日(土)  
9:00~10:00

☆対象：中学生~一般大人まで

☆定員：20名

☆日時

2021年10月20日(水)  
18:00~19:00

☆対象：中学生~一般大人まで

☆定員：20名

## ご案内

- ・参加費は、店頭で現金のみの受付となります。
- ・参加申込みはお電話または管理事務所にてお願いいたします。
- ・雨天の場合は中止となります。中止のご案内は、ホームページ及びお電話にてご案内いたします。
- ・ヨガイベント実施中、天候不良にて継続が難しいと判断された場合、中止とさせていただきます。

- ・参加当日は事前に運動しやすい服装に着替えてお越してください。
- ・お持ち物：ヨガマット（100円で貸出しあり）、タオル、飲み物等をご準備いただきご参加ください。
- ・来館前にご自身で検温の上、発熱・咳・鼻水・その他体調不良の方はご来館をお控えください。
- ・こまめに水分補給をお願いします。
- ※5名以上からの開催となります。
- ※開催日の前日までにお申込みをお願いします。

広島県総合グランド  
TEL:082-231-3077

〒733-0036 広島市西区観音新町2-11-124  
<http://shisetsu.mizuno.jp/m-7103>

●営業時間 3月~10月 7:00~21:30  
11月~2月 7:00~18:30

●休場日 年末年始(12月30日~1月2日)  
臨時休場日あり

# アウトドア ヨガ講師紹介

講師: 沖原 友里

2021年10月16日(土) 9:00~10:00

☆目覚めのヨガ



朝のきれいな空気と芝生の上でヨガを行い、心と身体をじっくりと目覚めさせます。太陽、風、虫...自然と一体になり、心地の良い呼吸とアーサナで自分自身と向き合う時間を楽しみましょう。運動が苦手な方、ヨガが初めての方にもおすすめです。

2021年10月20日(水) 18:00~19:00

☆心とカラダを整える月ヨガ

講師: なお

ゆったりとからだをほぐし、整え、自分の中の元気になる力を目覚めさせるクラスです。運動が苦手な方、ヨガが初めての方にもおすすめです。コロナ禍で疲れ気味の心とカラダをリフレッシュしていきましょう。



秋空の下でヨガを体験しよう！  
10月20日はハンターズムーン！  
天気によっては満月の光の下で  
ヨガを体験できるかも！

※毎年10月頃は、鹿や狐が肥えて狩猟に最適となるため、その時期の満月をハンターズムーンと呼ぶようになったそうです。