



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

Balcom BMW 広島総合グランド

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：2023年6月4日(日)  
18:30~19:30

☆対象：中学生~一般大人まで

☆定員：20名

☆日時：2023年7月9日(日)  
18:30~19:30

☆対象：中学生~一般大人まで

☆定員：20名

## ご案内

- ・参加申込みはお電話またはメイングランド事務所にてお願いいたします。
  - ・参加費は、当日現金での受付となります。
  - ・天候不良の場合は室内に変更となる場合がございます。変更のご案内は、お電話にてご案内いたします。
- ※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。

- ・参加当日は運動しやすい服装に着替えてお越しください。
- ・お持ち物：ヨガマット（100円で貸出しあり）、タオル、飲み物（天然芝のため、ジュース・スポーツドリンクはご遠慮ください）等をご準備いただきご参加ください。
- ・ご来場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場をお控えください。
- ・こまめに水分補給をお願いします。

Balcom BMW 広島総合グランド  
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: なお

2023年6月4日/7月9日(日) 18:30~19:30  
☆心とカラダを整えるヨガ



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。



**6月4日**は最小の満月でストロベリームーン  
と呼ばれる日だそうです。

アメリカ圏の6月の満月の呼び方で、6月は  
イチゴの収穫時期であり、丁度そのころに月  
が赤くなることが多いことから、ストロベリー  
ムーンと呼ぶようになったそうです。

イチゴの収穫時期ではないヨーロッパでは  
ローズムーンと呼ぶ所もあるそうです。月が  
赤みを帯びて見えるのは、大気の影響によ  
り、地平線近くの夕日が赤く見えるのと同じ  
理由とのことです。

当日の天候によりますが、満月を見ながら  
ヨガを体験してみたいはいかがでしょうか。