



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

2022年7月13日(水)  
18:30~19:30

☆対象：中学生～一般大人まで

☆定員：20名

☆日時

2022年7月29日(金)  
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

2022年7月13日(水) 18:30~19:30

☆代謝Up! めぐりヨガ



湿度と暑さが加わる7月は、体の中に汗とともに熱がこもりがちです。  
代謝アップヨガで血液をめぐらせ、こもりがちな汗や熱を発散させ、カラダだけでなく心も元気にしていきます。  
週の前半の疲れを取り、週の後半を乗り切っていきましょう♪

2021年7月29日(金) 18:30~19:30

☆心とからだのスッキリヨガ(新月)

講師:賀屋 幸子

夏の夕暮れ時に芝生の上で空を眺めながら、心・カラダ・呼吸を緩める心地よい時間を体験してみましょう。

また7月29日は新月となり、新月は月の満ち欠けが始まる1日目の月です。  
物事を始めるにはとても良い日なので、ヨガ初心者や運動が久しぶりの方にもおすすめです!

