

10/18

青空リフレッシュヨガ



姿勢改善や自律神経を整える
リフレッシュタイム！

秋の午後、ヨガのポーズを通じて空の下で
ゆっくり呼吸をしませんか？いつもの自分から、
ほんの少し新しい自分へ。

場 所

金岡公園体育館 芝生広場or小体育室
※天候、芝生状況により屋内になります。

日 時

10月18日（日） 13:15～14:30
申込開始日は、10月2日（金）10:00～
お電話にて

受講料

参加費 1,000円 （税込、保険料含む）

対 象

一般（16歳以上） ※定員は30名です （先着順）

動きやすい服装、飲み物、バスタオルなどをご持参ください。

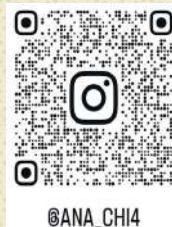
大手フィットネスクラブ社員にて様々な経験を積み、
フリーに転身。

ヨガやエアロビクスのみならず、自身が体験した
心身の変化から「背骨の調律エクササイズSintex®」
エリアサポーターとして活動。

健康寿命の延伸と地域の活性化を目指し、ヨガや
ピラティス、Sintex®の指導及びライセンスセミナー
講師として活躍中

講師紹介

川島 千裕



@ANA_CHI4

Instagram

【保有資格】

- ◇全米ヨガアライアンスRYT200修了
- ◇A-Yoga Mind and Body Movement
therapyインストラクター
- ◇Sintex®エリアサポートチーム/エリアサポーター
- ◇Sintex®Toneライセンスセミナー講師
- ◇ひめトレ認定インストラクター

指定管理者：堺市教育スポーツ振興事業団・ミズノグループ



金岡公園体育館

〒591-8025 堺市北区長曽根町1179-18
<https://www.mizuno.jp/m-7219>

●営業時間 9:00～21:00

●休館日 不定休・年末年始

TEL : 072-254-6601

FAX : 072-251-0509

※お申込みの際にご提供いただく個人情報、厳重に管理いたします。
※事業広報活動の為、写真を撮影する場合がございます。