

 **講師：塩路 法子 (しおじ のりこ)**
 ヨーガ療法士
 インド政府認定ヨガティーチャーレベルII 取得 (愛媛県内の取得者2名)。ヨガ指導歴28年。本場インドでの研修を毎年行っている。

日時	○5月19日(土) 7:20 受付 7:30~8:25 ヨガ (4階:はーばりー屋上) 8:30~ モーニング (1階:ターミナル01) ※持帰り可
場所	○みなと交流センター (はーばりー) 4階屋外スペース※雨天時は4階屋内スペースにて実施 今治市片原町1丁目1-27
服装・持参物	○動きやすい服装でお越しください。 ○タオル、飲み物 ○ヨガマット ★貸出マットをご希望の方は申込時にお伝えください。
申込方法	○4月27日(金) 9:00~ (先着25名) ○中央体育館窓口にて、参加費を添えてお申し込みください。申込後の払戻しはできません。 ※申込時にヨガ後の飲料をお選びください。 ①みかんジュース (100%) ②りんごジュース (100%) ③レモンジンジャー (炭酸あり・なし) ④バナナスムージー ⑤アイスコーヒー ⑥アイスティー 
対象	○高校生以上 ※お子様連れでの参加はご遠慮ください。
参加費	○1,600円 ヨガ+ワンドリンク付 (税込) ○1,800円 ヨガ+モーニングセット付 (税込) (ドリンク+サンドイッチ)

カラダ目覚める朝ヨガ × 健康カフェモーニング

朝日を浴び、波の音を聞きながら…
 はーばりーの屋上でヨガ体験しませんか？
 ヨガの後は1階ターミナル01でモーニング
 初心者の方もお気軽にご参加ください♪

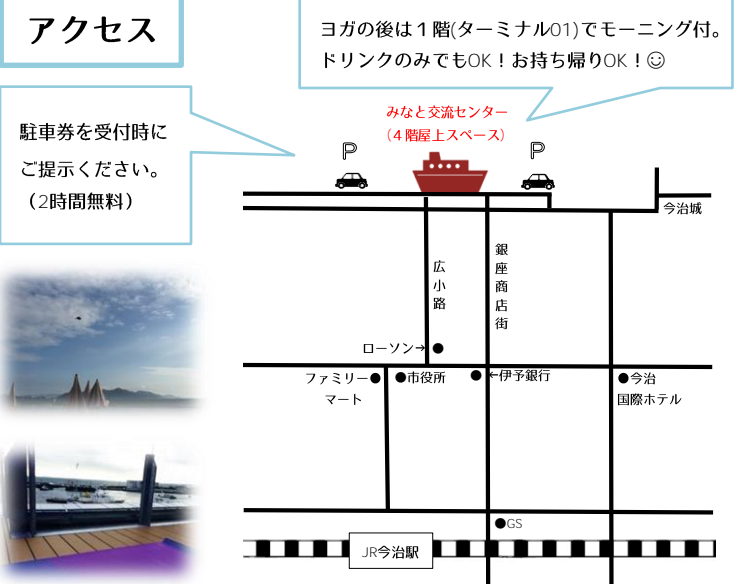


※映像及び写真を主催者で使用させていただく場合がございますので、予めご了承ください。
 ※警報等発令時は、HP・SNS等に対応をご案内しますので、各自ご確認ください。
 HP <http://www.imabari-shimanami-sportsclub.org/>

アクセス

ヨガの後は1階(ターミナル01)でモーニング付。
 ドリンクのみでもOK! お持ち帰りOK! ☺

駐車券を受付時に
 ご提示ください。
 (2時間無料)



問合せ先 NPO法人今治しまなみスポーツクラブ (市営中央体育館)
 TEL 0898-24-2351