

高知市

健康ヨガ フェスタ

Yoga Fest
in Kochi City

令和6年10月27日(日)

高知市総合体育館 (高知市大原町158)

あなたに合うヨガ
見つけませんか



10:30
▼
12:00



① ヘルスアップヨガ

リンパと血流改善で代謝アップ

講師 **三味 美哉子氏**
所属/スタジオ
SUN SHANTI

場所 3F 主競技場

運動強度



② カラダほぐして 目覚めヨガ

やさしいヨガで身体も頭も
スッキリほぐしましょう

講師 **村崎 光昭氏**
所属/ヨガ塾
インストラクター

場所 2F プレイルーム

運動強度



13:00
▼
14:30



③ ヨーガセラピー

身体の声聴きながら
自分と向き合う気づきのヨガ

講師 **久保田 千秋氏**
所属/ヒーリングヨガ教室
Bluebird

場所 3F 主競技場

運動強度



④ 自己整体 「ルーシーダットン」

タイ式ヨガで疲れた・痛めた身体
を整えましょう

講師 **石川 靖子氏**
所属/
healing room reborn

場所 3F 補助競技場

運動強度



15:00
▼
16:30



⑤

運動強度



今日からスタート ヨガライフ

太陽礼拝からはじめよう

講師 **松岡 大介氏**
所属/フリー
インストラクター

場所 3F 補助競技場

募集要項

- 対象/ 18歳以上の方、②③は年齢制限なし
- 参加料/ 1人1クラス 1,000円
(税込・傷害保険料含む)
- ②③は小学生~17歳まで1人500円
(小学生未満は無料)
- 準備物/ ヨガマット・タオル・飲み物等
※ヨガマット貸出有(別途200円・申込時予約)

●申込方法/ 9月6日(金) 14:00開始



高知市スポーツ振興事業団
ホームページの
応募フォームから申込

(高知市総合体育館窓口または、
電話 088-833-4061からも申込可能)

●お問合せ/ (公財) 高知市スポーツ振興事業団
〒780-8031 高知市大原町158 TEL:088-833-4061

定員

- ① ③ 70名
- ④ ⑤ 40名
- ② 30名

先着順 (重複申込可)

主催 高知市スポーツ振興事業団グループ

協賛 こうち生活協同組合・POLA THE BEAUTY 高知はりまや店・私の完全美容食
後援 高知市・高知市教育委員会・高知新聞社・RKC高知放送・NHK高知放送局・KUTVテレビ高知・KSSさんさんテレビ
KCB高知ケーブルテレビ・エフエム高知