

# Morning BEACH YOGA

5/14(火)、6/8(土)、10/20(日)  
9:30~10:30

会場 大森ふるさとの浜辺公園ビーチエリア

参加費 無料

何度参加してもOK!



## ふる浜 BEACH ヨガ

屋外で風や太陽を感じながら、心も身体もリセット出来る「ビーチヨガ」  
海を目の前に朝の太陽を浴びて気持ち良く行う「モーニングヨガ」と  
1日の疲れをリフレッシュ、日暮れ時に実施する「サンセットヨガ」  
男女ともに人気のヨガをぜひ体験しましょう!

初心者大歓迎

# Sunset BEACH YOGA

7/13(土)、8/11(日)、9/7(土)  
17:00~18:00

会場 大森ふるさとの浜辺公園ビーチエリア

参加費 無料



### 実施概要

場所：大森ふるさとの浜辺公園  
(住所：大田区ふるさとの浜辺公園1番1号)

申込方法：電話または裏面申込書をFAX

締切：各開催日の5日前まで

参加対象：どなたでもOK

主催：大田区

協力：一般社団法人 日本SUPヨガ協会

持ち物：運動のできる格好、タオル、飲み物

※ヨガマットは無償貸出し、但し数に限りがあります

### 講師

日本SUPヨガ協会公認インストラクター



酒井孝子  
(Tacco/タッコ)



二本木唯  
(Yui/ユイ)

2019年度は  
トライアルで  
無料で参加  
頂けます