

令和7年度

ふる浜ビーチヨガ

陽の光を浴び、風を感じながら、心も身体もリセットできる「ビーチヨガ」
朝と夕方、それぞれの時間帯で異なる魅力を楽しめるヨガを体験してみませんか？
定期的に参加することで、運動の習慣化を目指しましょう。

場所：大森ふるさとの浜辺公園ビーチエリア

参加費無料・初心者大歓迎

モーニングヨガ

海を目の前に朝陽を浴びて気持ち良く行う

日程

5/10(土)、5/24(土)
9/13(土)、9/27(土)

時間

8:30~9:30

※各体験会開催 30 分前から受付開始



サンセットヨガ

1日の疲れをリフレッシュ、夕暮れ時に実施する

日程

5/18(日)、6/1(日)
9/7(日)、9/28(日)

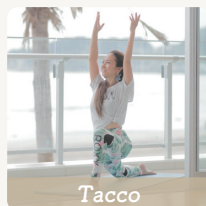
時間

16:30~17:30

※各体験会開催 30 分前から受付開始



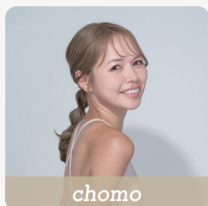
講師紹介



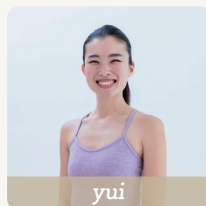
Tacco



satomi



chomo



yui



RAIKA

実施概要

場所：大森ふるさとの浜辺公園ビーチエリア
(詳細、裏面参照)

参加対象：中学生以上
(保護者同伴の場合は小学生以下も可)

主催：大田区

持ち物：運動のできる格好、タオル、飲み物、
ヨガマット (バスタオル、敷物も可)
※ヨガマットは無償貸出しあり (但し数に限りがあります)

申込方法：当日、現地にて受付 (事前申込不要)

定員：30名 (先着)

※講師は予告なく変更する場合がございます

雨天
中止

問い合わせ先

(公財) 大田区スポーツ協会
03-5748-5400 (平日8:30~17:15)

当日の開催に関する問い合わせ先

大森ふるさとの浜辺公園事務所
03-3768-6204 (開催1時間前より対応)

(公財) 大田区スポーツ協会
ビーチヨガホームページ



(公財) 大田区スポーツ協会
X (旧 Twitter)



ふる浜「ビーチヨガ」参加申込書

※以下の項目をご記入の上、当日会場にお持ちください。

フリガナ		
氏 名		
電話番号	()	—

※先着30名様のご定員となります。定員を超えた場合は、お断りする場合がありますので、ご了承ください。

〈参加規約〉

皆様が安全に楽しく参加できるよう、以下のとおり、規約を設けております。

- ①天候不良や不可抗力(自然災害・感染症)等により、プログラムを中止・変更・中断する場合があります。
- ②貴重品や荷物の盗難や紛失は一切の責任を負いかねます。
- ③本イベント実施中にイベントの記録やホームページ等のため、撮影させていただく場合があります。
また撮影した写真を、主催者が実施する催事の告知等で使用させていただく場合があります。
- ④参加するにあたり、参加申込書を提出していただきます。収集した情報は、ビーチヨガ教室の実施・運営のみに使用し、申込者の同意なく、それ以外の目的に利用することはありません。
- ⑤当日、体調がよくない場合(例:発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合)は参加を見合わせてください。
- ⑥ゴミ(ペットボトル・弁当ガラ・マスクなど)は各自でお持ち帰りください。
- ⑦主催者、施設管理者、スタッフが定めたルールを遵守してください。

集合場所・アクセス

【集合場所】

大森ふるさとの浜辺公園ビーチエリア
(住所:大田区ふるさとの浜辺公園1番1号)

【アクセス】

●電車・バスの場合●

- 京浜急行本線「平和島駅」から徒歩15分
第一京浜を渡って、環七通りを
平和島方面へ向かって歩き、
大森消防署前の交差点を右折します。
- JR「大森駅」から【平和島循環バス】で
「平和島五丁目バス停」で下車徒歩3分
- JR「大森駅」か「蒲田駅」から
【大森東五丁目】行きバスの終点で下車
徒歩4分



【問い合わせ先】 (公財) 大田区スポーツ協会 03-5748-5400 (平日 8:30~17:15)

【当日の開催に関する問い合わせ先】 大森ふるさとの浜辺公園事務所 Tel: 03-3768-6204 (開催1時間前より対応)