

2025 今年の夏も朝からリフレッシュ

白山公園空中庭園朝ヨガ教室



開催日時：7・8・9月の毎週木曜日 朝7：00～7：45

2025年7月 3・10・17・24・31

(受付 朝6:45～)

8月 7・21・28

会場：空中庭園5

9月 4・11・18・25 全12回

(C駐車場からエレベーターを上がる)

※全12回ですが、何回目から参加しても、初めてでも大丈夫です

※雨天・強風・会場の芝生がぬれている時は中止です

申込不要・直接会場集合

開催の有無は前日17時までに、白山公園駐車場ホームページで発表します

講師：嶋田 亜依 先生

三條市旧下田村出身

美容師をしていたときに身体を壊し、ヨガと出会う。

自分の身体の硬さや、不調、歪み、そして毎日「がんばり過ぎていた事」に気づく。

自分の身体や感情を知らない人がもっとたくさんいるのでは？

と疑問を抱き、インストラクターの道へ。

自分の経験を生かしよりヨガを広めるため、フリーヨガインストラクターになる。

現在三條を中心に長岡、柏崎、新潟、燕、五泉で幅広く活動中。

先生からのメッセージ

初心者でも体が硬くてもできるやさしい内容になってます。

朝からヨガで呼吸を取り入れながら身体を動かしてリフレッシュ、
体の活性化と免疫力アップ、猫背の改善予防

より良い1日のスタートに最適です。



ヨガをしたことない方も
ヨガをしたことある方も
がんばりすぎる自分へ
ご褒美として身体を動かして
みませんか？
ご参加お待ちしております。



AIYOGA_LIFE

●参加費：各回 500 円（現金のみ。当日受付でお支払いください）

●持ち物：ヨガマット（レジャーシートでも可）、汗拭きタオル、飲物

●お申込：不要、当日直接会場へお越しください

お車でお越しのお客様はC駐車場（駐
車は朝6：30～）を

ご利用ください。30分：100円

【お問合せ】〒951-8132 新潟市中央区一番堀通町 1-2

白山公園駐車場管理事務所

☎ 025-225-3021

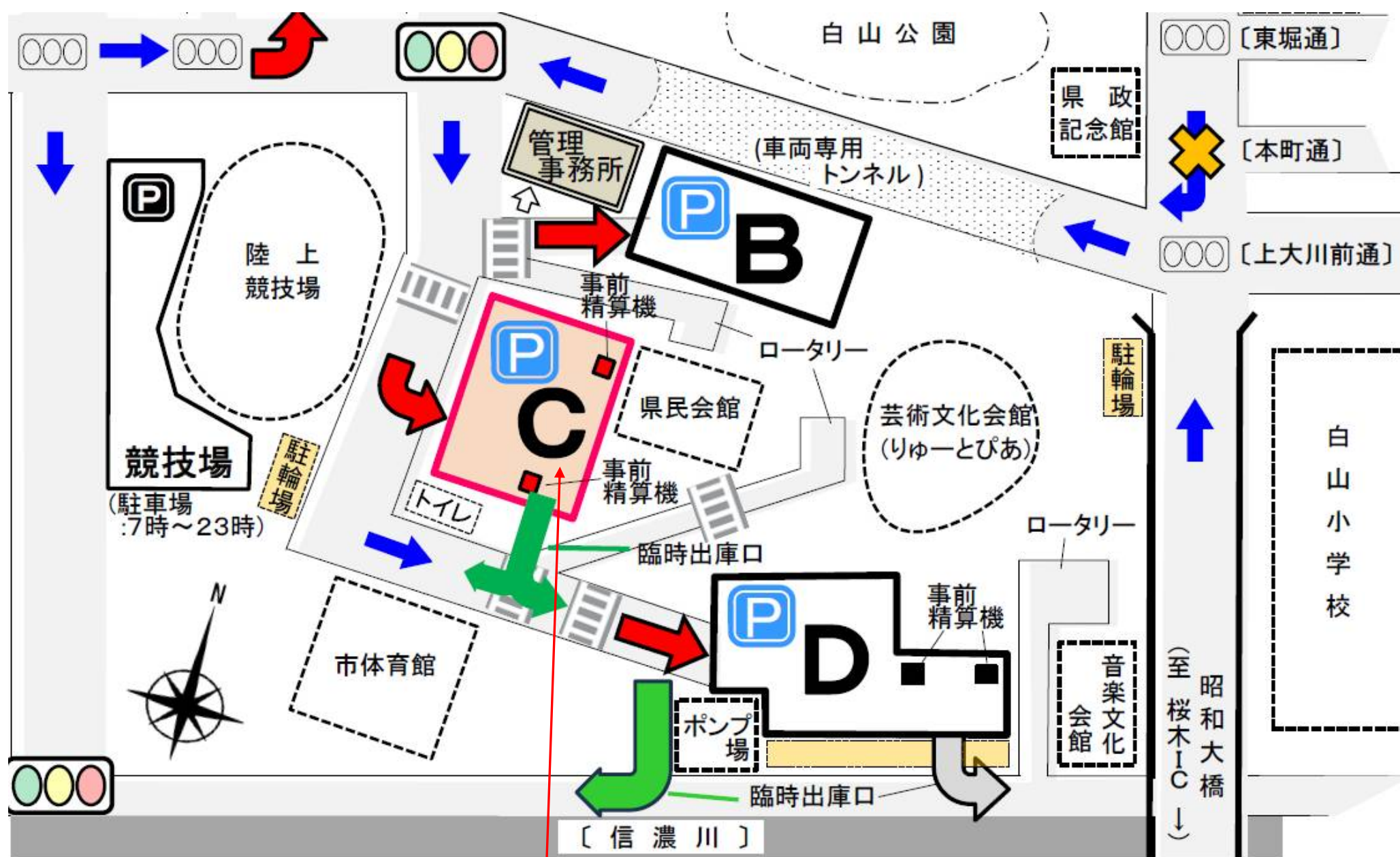


白山公園駐車場



検索

朝ヨガ教室 会場位置図



白山公園駐車場C（朝6：30～入れます。
30分：100円）のエレベーターを上がると会場です

会場は駐車場Cの上
空中庭園5



会場は広大な、天然芝生広場です
レッスンの時間帯は、日陰になります
男女年齢問わず、自分の体力に合わせて

