

# 白山公園空中庭園朝ヨガ教室



暑さに考慮して、昨年より時間を短縮しました

開催日時：7・8・9月の毎週木曜日 朝7:00～7:45

2024年7月 4・11・18・25

8月 1・ 8・22・29

9月 5・12・19・26 全12回

(受付 朝6:45～)

会場：空中庭園5

(C駐車場からエレベーターを上げる)

※雨天・強風・会場の芝生がぬれている時は中止です。

開催の有無は前日17時に、白山公園駐車場ホームページで発表します。

申込不要・直接会場集合

講師：嶋田 亜依 先生

三条市旧下田村出身

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。

現在三条を中心に長岡、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。当日受付でお支払ください）

●持ち物：ヨガマット（大きいタオルでも可）、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