

白山公園空中庭園朝ヨガ教室



開催日：7/6～9/28 の毎週木曜日

**会場：空中庭園5
(C 駐車場上)**

※雨天や会場の芝生の不良により中止になる場合があります。
開催の有無は前日 17 時に白山公園駐車場ホームページ、
SNS でご確認ください。

**各回 7:00～8:00
(受付 6:45～)**

講師：若林 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 (当日受付で徴収)

●持ち物：ヨガマット (バスタオル)、汗拭きタオル、飲物

●お申込：不要、当日直接現地まで

↓ここをチェック！

【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

メール hakusan@kosya-niigatacity.jp



白山公園駐車場 朝ヨガ

検索