

みんなのワークショップで

ハマヨガ @ 大さん橋



9/22

(日)

雨天中止

九月の空の下で
カラダとココロのリフレッシュ!



会場：大さん橋屋上くじらのせなか（山下側）

参加費：各回 500 円（別途、レンタルマット 100 円

/ 飲料水 100 円）※マット、飲料水は持参可

① 13:30 ~ 14:10（リカ先生）

「親子でヨガ」～大型客船を見送りながら、親子で楽しむヨガ～

② 14:20 ~ 15:30（鈴木・合津先生）

「横浜の海と風を感じるヨガ」～ペアワーク & グループもあるエンジョイ・ヨガ～

③ 15:40 ~ 16:55（桑原・成井先生）

「自身の体と戯れるヨガ」～二人で楽しむタイヨガ・ボディワークを中心に～

※1名でも参加可、各回とも定員 60 名。受付は屋上で 30 分前より、現金のみのお取り扱い。更衣室の用意はありません。

※「親子でヨガ」は親子 1 組（3 人まで）500 円（マット代別、1 組 1 枚で定めます）。また原則親子ですが、大人 1 人やカップルでも参加可能。その場合は 1 名様につき 500 円。客船の入出港の予定は変更になる場合があります。



リカ先生



鈴木まゆみ先生



桑原りえ先生



合津静先生



成井和則先生



主催：横浜港大さん橋国際客船ターミナル 企画運営：象の鼻元気プロジェクト

お問い合わせ：045-211-2304 <http://www.osanbashi.com/>

yoga
fest