

初心者の方にもおすすめ★

ベガルタ仙台ヨガ教室

inユアテックスタジアム仙台



ベガルタ仙台ホームタウン協議会はベガルタ仙台を通じて地域と一体となった社会貢献活動を行っており、サッカーをはじめとするスポーツの普及及び健康増進のために、さまざまな教室を実施しております。

☆日時:平成28年11月3日(木祝)**最終戦!ジュビロ磐田戦試合当日!**

第1部→10:15~10:45

第2部→10:55~11:25

☆場所:ユアテックスタジアム仙台ピッチ上(サッカーコート外となります。)

※雨天時はウォーミングアップ場

☆定員:各回先着30名

※当日の観戦チケットをお持ちの方で、ベガルタ仙台のユニフォームやTシャツ、グッズ着用の方限定となります。

☆受付:①ベガルタ仙台オフィシャルHPよりメールにてお申込み

☆対象:小学生以上(男女問わず)

【主催】ベガルタ仙台ホームタウン協議会

【協力】㈱ベガルタ仙台

ベガルタ仙台ヨガ教室は**無料**でご参加いただけます!

ご家族、お友達をお誘い合わせの上お気軽にお申込み下さい。初心者大歓迎です!

※ヨガマットをご持参ください。

お持ちでない方にはベガッ太ブランケットを、**当日受付時・特別価格(通常2,680円→1,000円)**で販売します☆

※更衣室等の利用可能諸室はございませんので予めご了承ください。

※レッスン中に事故、怪我が発生した場合は、自己の責任において処理頂きます。

※慢性疾患をお持ちの方、薬を服用中の方、怪我をしている方、妊娠中の方、体調不良の方は予めかかりつけのお医者さんにご相談の上ご参加ください。

※防寒着や飲料はご自身でご準備くださいますようお願いいたします。



講師紹介 小島さとみインストラクター

《指導歴6年》

全米ヨガアライアンス認定RYT200 インド中央政府公認ヨーガ教師 インド中央政府公認ヨーガ療法士資格取得予定
仙台駅前セントラル・フィットネスクラブ仙台店にて、ヨガ、ホットヨガのレッスンを担当しています。また、仙台駅前AERにてヨガ・サークルを行なっております。
イベント出演経歴 yogaccha仙台、東北ヨガフェスティバル主催 春ヨガ、小学校PTA・教職員・各種企業主催の健康づくりイベントへの出張指導、個人指導等。

性別・年齢関係なく、身体の硬い方も楽しめるヨガをモットーとしています。
肩や腰のコリをほぐし、全身を伸ばしてスッキリ、疲労解消、ホルモンバランスや自律神経の調整、若返り効果など、
ヨガには身体に良い効果がたっぷり詰まっています。
試合前のワクワクする時間、心身リフレッシュして、楽しい1日にしましょう!
男性も是非どうぞ。

★参加者の皆様にはベガルタ仙台ステッカープレゼント★