

ユアスタの芝生の上でヨガをしよう☆

# ベガルタ仙台ヨガ教室

inユアテックススタジアム仙台



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ならびに健康増進のためにさまざまな教室を実施しております。

**普段足を踏み入れることのできないユアスタの芝生の上で、気持ちよくヨガをしませんか？**

☆日時:平成29年10月21日(土) **清水エスパルス戦 試合当日!**

☆実施時間→10:40~11:20

※途中退出不可です。年間チケット会員先行入場に間に合わない可能性がございますので、予めご了承ください。お申し込みください。

☆受付時間10:20~10:35(ユアスタ北エントランスベガッ太石像付近(総合案内))

☆場所:ユアテックス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:先着30名

☆参加条件:当日の試合の観戦チケットをお持ちで、ベガルタ仙台のユニフォームやTシャツ、応援グッズを着用の方

☆申込み:ベガルタ仙台オフィシャルHPよりメールにてお申込み【締切日:10月17(火)】

メールアドレス:hometown@vegalta.co.jp

☆対象:小学生以上(男女問わず)

☆参加費:無料

【主催】ベガルタ仙台ホームタウン協議会

【協力】(株)ベガルタ仙台

☆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!

<注意事項>

※ヨガマット、もしくはレジャーシートをご持参ください。

※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いただきます。

※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7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

仙台駅前のセントラル・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AERI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★