

FIELD FITNESS

10月8日^土

キャンドルnightアロマヨガ

【時間】午後5:30~6:30

【会場】レイクサイドステージ

※天候等により会場が変更になる場合があります。



自然とヨガの力であなたの美力UP!

YOGA

in 当間高原リゾート

10月9日^日

早朝ヨガ、ポールウォーキング

【時間】午前6:00~7:20

【会場】水辺のホール

※天候等により会場が変更になる場合があります。



【インストラクター紹介】

山田克奈(やまだ かつな) 群馬県高崎市出身

19歳の時に体調を崩したことをきっかけにヨガを体験。

国際ヨガ協会に入会し、指導者を目指す。2度インドでヨガ修行を行い、その際インダス川で溺れかけた。

現在は、高崎市を中心にフリーのインストラクターとしてヨガレッスン、パーソナルトレーニング、出張エクササイズなどを行っている。枇杷の葉を使った温灸の資格も取得。

【参加費】2,000円 ※1回のみ参加であっても返金はありません。

【持ち物】水分、タオル、ヨガマット(持っている方)

※ない方は主催者が用意します。ポールは主催者が用意します。

【服そう】動きやすいもの

【募集定員】30名程度 ※定員になり次第、申込みを締め切ります。

【申込方法】ネージュスポーツクラブ関係者:事務局へ電話で申し込んでください。

ベルナティオご宿泊者さま:当日フロントにて申し込み受付いたします。

Neige
SPORTS CLUB

NPO 法人ネージュスポーツクラブ
事務局 担当:関口
TEL:025-752-4377
FAX:025-752-4375