



# YOGA

## グリスポ芝生ヨガ

芝生広場で、秋のさわやかな風を感じ、視線の先に広がる青空を見ながら、呼吸する際に新鮮な空気を体に取り入れ、自然と一体になりリラックス効果を高めましょう。大地の上でポーズを取り、大地と自分自身とのつながりを強く感じ、より深くヨガを味わいましょう。

令和4年10月29日（土）

午前の部：10～11時

午後の部：13～14時

定員：各30名（定員になり次第締め切り）

受講料：各550円

講師：海野 真琴（うみの まこと）

会場：芝生広場（雨天時は柔道場）

申込方法：申込用紙に必要事項を記入し受講料を添えて直接  
総合受付で申し込み



### 講師プロフィール

サラリーマンを10年勤め、退職後に1年間ボランティアでYOGAを経験。その後「大洗海風ヨガスタジオ」でヨガの楽しさを味わい、ヨガの奥深さに興味が湧いてヨガを本格的に学び始めました。

#### 【資格】

全米ヨガアライアンスRYT500

ヨガホイールインストラクター養成講座修了

エアリアルヨガインストラクター養成講座修了

お問合せ：取手グリーンスポーツセンター  
指定管理者：TAC・HBS・アクアライフグループ共同事業体

☎ 0297-78-9090