



坂井市

旅ヨガ

旅するように
ヨガをしよう



ヨガイベント
申込QR



江留上コミュニティセン



MIKUNI

SAKAI

HARUE

MARUOKA

坂井市役所



11/20 19:00 ~ 20:00

(金) 📍 江留上コミュニティセンター

坂井市の中心にある江留上コミュニティセンターでは、地域の皆さんによる手作りイルミネーションが点灯されており、イルミネーションスポットとして楽しめる施設となっています。外観を楽しみながら、屋内ヨガで心身ともにリラックス♪

インストラクター



山口 寿枝 氏 (ヨガスタジオ柳田)

寒くなって身体が縮こまりやすい季節こそヨガで心も身体もスッキリ整えましょう！身体がぽかぽか温まり、気分もリフレッシュ♪

12/11 19:00 ~ 20:00

(金) 📍 坂井市役所 多目的ホール

今年の旅ヨガの最後は「坂井市役所」！
身近な場所から健康づくりを始めてみませんか。忙しい毎日に、ちょっと一息。呼吸を整え、身体をやさしく動かしながら一週間の疲れをリセットしましょう。

インストラクター



佐々木 寿恵 氏 (ヨガスタジオ柳田)

何かと忙しくなる12月、そんな時こそヨガでゆったりと呼吸しながら身体をほぐしませんか？
自分を整える時間を一緒に楽しみましょう。

【旅ヨガ共通事項】◎受付は開始時間の30分前からとなります

【対 象】一般 (小学生以上)

【定 員】各50名

【参加費】500円

【持ち物】タオル、飲み物、ヨガマット(ヨガマット貸出 1枚100円)

【スタンプラリー開催】



各地区のヨガイベントに参加してスタンプを集めよう！
スタンプ3つ以上でオリジナルグッズがもらえます。
カードをお持ちの方は忘れずにご持参ください。
インスタフォロー＆投稿でもスタンプがもらえます。