



プチイベント

# 森のヨガ教室



～心と体を感じるヨガ～



**日程：1月21日（日）09:30～**

**場所：ひなもりオートキャンプ場  
（雨天時は森林体育館）**

**参加料：無料【ヨガマットも用意してあります】**

**定員：30名（小学生以上※子供のみ参加不可）**

**予約方法：電話か窓口**

## ☆講師プロフィール☆

sankalpa主宰 小川 奈央先生

東京都出身、アメリカ在住歴14年。

インドや東京で約10年ヨガを学び続け、2016年に宮崎県小林市へ移住。ヨガや英会話の指導を通じて、健康や学びを支援中。



## △注意事項△

- ・動きやすい恰好で参加してください
- ・タオル、水は各自ご用意ください
- ・ケガ、持病、妊婦の方は、ご相談ください（場合によっては遠慮させていただくことがあります）
- ・ヨガ中のケガについては一切責任を負いませんのでご了承ください
- ・感染症、災害等により、企画内容を急遽変更・中止とさせていただく場合があります。

★お問合せ★ ひなもりオートキャンプ場

TEL 0984-23-8100（9:00～17:00）

住所 宮崎県小林市細野字山中之前5739-14